

# Splügen (CH) – Sci e ciaspole “Panell a Rheinwald”

13 Gennaio 2019 – ore 7.00 parcheggio sc. Don Milani



## Localizzazione

Splügen (Svizzera) – Canton Grigioni, distretto di Hinterrhein.

## Percorso

**Sci di fondo:** 38 km, classico e skating.

**Ciaspole:** quota min. : 1457 mt.  
quota max.: 1651 mt.  
dislivello ↑ : 375 mt  
dislivello ↓ : 375 mt  
difficoltà : Media  
tempo a/r : 4,0/4.5 h

### Ciaspolatori:

Indispensabili: ciaspole, bastoncini, scarponi, ghette, giacca a vento, cappello, guanti, pile e/o micropile  
Consigliati: occhiali da sole, ricambio (magliette/calzettoni) e ramponcini.

Tenersi in allenamento, perché una escursione con ciaspole brucia in media 500 calorie all'ora

## Obblighi e Responsabilità

In considerazione dei rischi e dei pericoli relativi all'attività escursionistica e alla frequentazione della montagna, il Gruppo Camosci fa obbligo ai partecipanti di prendere visione del programma dell'iniziativa valutando i materiali occorrenti, le caratteristiche e le difficoltà in rapporto alle proprie capacità. I coordinatori si riservano di valutare "sul campo" l'idoneità dei partecipanti, nonché di modificare l'itinerario in base alle condizioni ambientali e meteorologiche.

Il Gruppo Camosci declina ogni responsabilità per eventuali danni che possono, direttamente o indirettamente, derivare a persone, animali e cose, in conseguenza alla mancata osservanza di tutte le avvertenze e raccomandazioni trasmesse dai nostri incaricati.

## Utilità

Adriano 338 2483053  
Renzo 338 6957230  
Raffaella 333 3489004  
Daniele 328 9774633

Splügen, abitata dai Walser sin dal XIII secolo, è uno dei più antichi villaggi di valico dei Grigioni. E' situato nel Rheinwald, sul versante settentrionale del passo dello Spluga alla sinistra del Reno Posteriore (o Hinterrhein).



Sin dalla epoca romana il transito attraverso i passi alpini dello Spluga e del San Bernardino ha costituito il principale collegamento fra i Grigioni e l'Italia. Grazie al trasporto con animali da soma, alcune famiglie del Rheinwald hanno accumulato significative ricchezze con

le quali hanno eretto grandi residenze, forgiando la vita del paese e l'attuale immagine dell'insediamento. A Splügen, infatti, le case Walser sorgono nelle immediate vicinanze dei grandi palazzi di pietra di ispirazione italiana. Nel 1995, l'Heimatschutz Svizzera (organizzazione per la salvaguardia della cultura architettonica) ha riconosciuto alla località il premio Wakker per l'accurata conservazione del paese.

## SCI DI FONDO:

A Splügen/Rheinwald, ad un'altitudine di circa 1500 m, sono presenti diverse piste di fondo per un totale di 38 chilometri il cui punto di partenza si trova nei pressi del campeggio / centro sportivo. Da notare che alle piste di fondo della regione



Splügen/Rheinwald è stato assegnato il livello 1 del marchio di qualità rilasciato da "Svizzera Turismo". Questo importante sigillo garantisce a tutti gli sportivi condizioni ottimali di utilizzo del centro sportivo per lo sci di fondo. Infatti è dotato di spogliatoi, docce, WC, chiosco e locale sciolinatura. Tre sono le piste a tecnica classica e skating: pista a valle di 13 km (facile), pista di Medels di 10 km (media difficoltà) e pista di Nufenen di 14 km (difficile).

## CIASPOLE: “ Panell a Rheinwald “

Il percorso parte dallo storico villaggio di Splügen snodandosi prevalentemente lungo il percorso dei somieri, scendendo fino al lago artificiale di Sufers. Partendo dal ponte del Reno, il trail prosegue poi sulla strada del Passo dello Spluga fino alla prima curva a destra, dove, inoltrandosi nella foresta, ha inizio l'itinerario segnalato con il nome di “ Panell “. Il panorama dà sulla montagna di Sufers, dove nel 2015 sono state girate le scene alpine del film “ Heidi “. Giunti alla radura “ Panell “ vale la pena gettare uno sguardo indietro: la vista sulle vette è da togliere il fiato. Il trail prosegue scendendo dalla foresta fino al lago artificiale. Al lago si può scegliere: tornare indietro percorrendo lo stesso sentiero, oppure percorrendo il sentiero escursionistico invernale fino a Sufers si rientra a Splügen attraverso la via dei Romani. E' anche possibile rientrare a Splügen prendendo l'AutoPostale da Sufers.



