

# SAN BERNARDINO (CH)

22 marzo 2020 – ore 6,30 parcheggio sc. Don Milani



## Localizzazione

Svizzera – Contone dei Grigioni

## Percorso

Escursione con ciaspole:

quota min. : 1608 mt.  
quota max.: 2065 mt.  
dislivello ↑ : 457 mt  
dislivello ↓ : 457 mt  
difficoltà : media  
tempo a/r : circa 4,0 ½ h

## Abbigliamento e materiali

Sciatori: attrezzatura completa.

Ciaspolatori:

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

## 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 3382483053

Renzo 3386957230

Raffaella 3333489004

Daniele 3289774633

**San Bernardino** è una frazione comunale di Mesocco nel Cantone dei Grigioni. La sua storia è fortemente legata al transito sull'omonimo passo che si apre sopra il paese. Già i Romani approfittarono di questo passaggio tra i monti per collegare la pianura Padana con i territori di più recente conquista al Nord delle Alpi. Al di là del passo che essi chiamarono *Mons Avium* (monte degli uccelli), si trovava la provincia romana di Raetia che si estendeva dai Grigioni al Danubio bavarese. La vallata di S. Bernardino presenta la tipica forma a U dovuta all'azione dei ghiacciai ed è fiancheggiata da alte vette, mentre il fiume Moesa ha modellato un fondovalle collinoso ricoperto in gran parte da fitti boschi di conifere sempreverdi.

**Sci di fondo:** Gli svariati percorsi di sci nordico (in totale più di 30 km per la pratica del classico e dello skating) si snodano attraverso incantevoli pinete e paesaggi mozzafiato. Il centro nordico è aperto giornalmente presso la struttura dell'Ostello San Bernardino, con locale sciolinatura, guardaroba, servizi e docce.

I vari anelli che partono tutti dal paese sono di difficoltà medio/facile snodandosi per lunghezze che variano dai 2 agli 8 km.



## Escursione con ciaspole:

Dal complesso "Albarella" si raggiungono Gareida Sot e Gareida Sora. La salita verso il Passo San Bernardino avviene attraverso svariate collinette tipiche della regione. Queste collinette rappresentano un paesaggio dichiarato di importanza nazionale in quanto le torbiere che si trovano sotto la coltre nevosa figurano tra i più vasti paesaggi svizzeri con dossi modellati dai ghiacciai, intercalati in estate da innumerevoli laghetti. Raggiunto l'Ospizio (2065 mt) la discesa avviene sulla sponda destra del Lago Moesola per poi raggiungere il sentiero invernale che dal "Pont Nef" porta nuovamente a Gareida e da qui al punto di partenza.

