



"ad excelsa tendo"

GRUPPO AMICI DELLA MONTAGNA

SOTTOSEZIONE C.A.I. MILANO

Fondato nel 1923
tel. 02.799.178

via C.G. Merlo, 3 - 20122 Milano

e-mail: gam.milano0@gmail.com
www.gam.milano.it

Sabato 16 febbraio 2019

CIASPOLE

Lenzerheide

Con oltre 80 km di sentieri segnalati e curati, la regione turistica di Lenzerheide è ideale per l'escursionismo invernale. I sentieri invernali sono segnalati con cartelli rosa o con un simbolo con un fiocco di neve sul cartello giallo. Ci sono almeno 4 percorsi dedicati alle ciaspole: si tratta di passeggiate attraverso boschi innevati in tranquillità nella natura. Ci manterremo sui sentieri segnalati, in modo che gli animali dei boschi non vengano disturbati in questo rigido inverno.

https://www.privalodge.ch/fileadmin/user_upload/PDF/0060_Winterwanderwege.pdf).

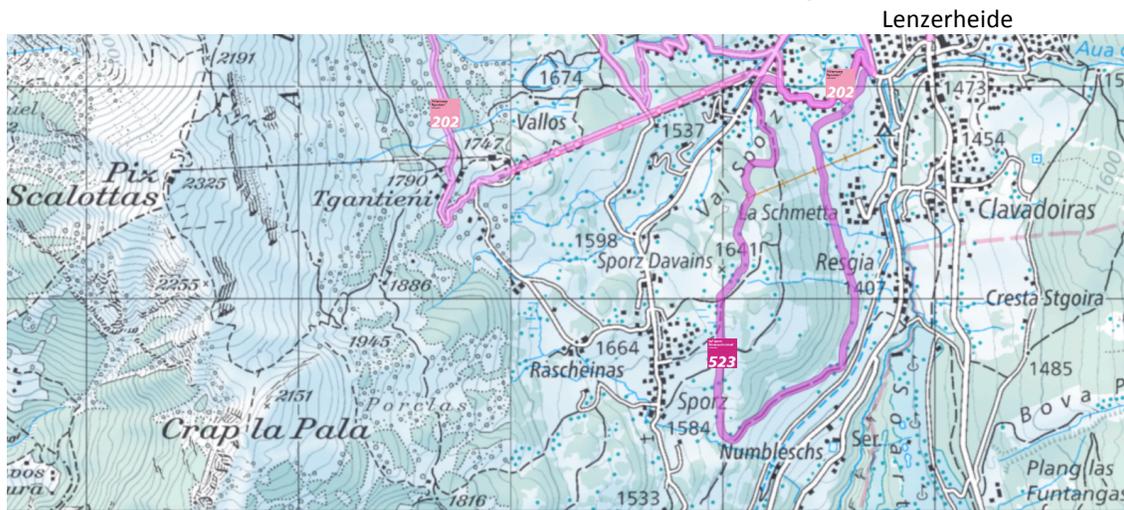
alta via Tgantieni

Questa scorre sul versante occidentale sopra il paese e, già al mattino, è baciata dal sole. Per la salita al punto di partenza useremo la seggiovia Tgantieni. La stazione di partenza può essere raggiunta dal centro del paese (1470 m) dopo una breve passeggiata attraverso il quartiere Penasch. Giunti alla stazione a monte (1798 m) ci troveremo di fronte ad un impressionante panorama: la catena di cime sul lato opposto della valle è dominata dal Parpaner Rothorn; a sud, le alture dell'Albulatal e di Oberhalbstein. Lungo pratiche vie pianeggianti si costeggia il fianco del Piz Scalottas e del Danis fino a Spoina. La discesa a valle conduce attraverso boschi innevati e attraversa la zona delle piste. Per finire si attraversa Voa Sporz e si fa ritorno al centro del paese. **Dati tecnici:** Partenza dalla stazione di monte della seggiovia Tgantieni. Si prosegue sul sentiero 202. **Lunghezza** 8Km; **Dislivello:** in salita 143 m; in discesa 403 m; **Durata:** 2h 15min

Val-Sporz-Schneeschuhtail

Il punto di partenza del tour con le ciaspole in Val Sporz è l'ufficio informazioni di Lenzerheide, che si trova direttamente di fronte alla Postplatz. Senza ciaspole si percorre prima la strada principale fino alla pista di ghiaccio e poi si prosegue verso il centro commerciale.

Qui si segue il sentieroper le escursioni invernali che attraversa il quartiere "Penasch seura" e continua fino alla stazione a valle Tgantieni, dove inizia il vero e proprio tour con le ciaspole. Si segue di nuovo il sentiero 523 in direzione Sporz e dopo alcune centinaia di metri il percorso svolta in campo aperto. Arrivati al punto più alto nel borgo di Sporz, inizia una discesa piuttosto ripida. Costeggiando il bosco si giunge a destinazione. Da mera località di passaggio tra Chur e Tiefencastel, la zona di Lenzerheide im Hochtal, a quota 1500 metri, si è trasformata oggi in un amato luogo di cura per le vacanze estive e invernali. **Dati tecnici:** **Durata** 2h:30 min; **Dislivello** 300↑ - 300↓; **Lunghezza** 5km



Attrezzatura: Arva, ciaspole e bastoncini.

La gita viene effettuata con pullman privato: PARTENZA 6:45 Loreto Poltrone e sofà, trovarsi 5' prima; 7:00 Via SERRA65 opposto MEDIAWORLD

ISCRIZIONI entro il martedì antecedente la gita in GAM in orario di apertura o c/o **Coordinatrice per il GAM:** 3479508354 gemma.assante2017@gmail.com

QUOTE: 20 € Soci CAI e GAM; 30 € Soci solo CAI; Noleggio ARTVA 5 €. Pagamento con bonifico al GAM su IBAN: IT62D0103001654000061104572 e causale: **ciaspole gita Lenzerheide** + nome e cognome. Pagamento sul pullman aumentato di 5 €.

La quota è dovuta anche per mancata partecipazione alla gita, se la disdetta è data dopo martedì 12/2 (vedi paragrafo 4 delle Norme di partecipazione).