

# Ausflugs- und Wandertipps

## Val Bregaglia/Valposchiavo



**PostAuto**

**DIE POST** 

# Val Bregaglia Valposchiavo

Das Bergell, italienisch Val Bregaglia, bildet einen reizvollen Kontrast zwischen ewigem Schnee im Hochgebirge und südlichem Ambiente. Das Tal erstreckt sich über 32 km von Maloja (1817 m) nach Chiavenna (333 m), dem sympathischen Marktstädtchen in Italien. Das Bergell ist ein Kletterparadies. Die schroffen Granitberge mit den wohlklingenden Namen Badile, Cengalo und Sciora sind weltberühmt. Die Geschichte des Tales ist eng mit dem Transitverkehr verbunden, die Überreste der Römerstrassen am Septimer- und am Malojapass zeugen von einer bewegten Vergangenheit. Die italienische Sprache und die Architektur, ein mildes Klima sowie eine reiche Fauna und Flora sind Hinweise auf den Einfluss und die Nähe zum Süden. Das Bergell ist die Heimat der Künstlerfamilie Giacometti. Auch der Maler Giovanni Segantini fand hier viele Motive für seine Bilder.

Das Puschlav, italienisch Valposchiavo, verbindet das Engadin mit dem Veltlin. Es erstreckt sich über eine Distanz von 25 km vom Piz Palü (3905 m) bis zur Einmündung des Poschiavino in die Adda bei Tirano (419 m), dem reizenden Städtchen in Italien. Die landschaftliche und klimatische Vielfalt auf engstem Raum reicht von den höchsten Berggipfeln der Ostalpen und deren Gletschermassen über das idyllische Val da Camp mit seinen glasklaren Bergseen bis zum mediterranen Klima an der Schwelle zum Veltlin.

Im Gegensatz zu ihren südlichen Nachbarn gelang es den Puschlavern, sich im ausgehenden Mittelalter von der Feudalherrschaft zu befreien und sich nach Norden als freies Hochgericht des Dreibündenstaates zu orientieren. Wertvolle Kirchen und Kapellen, imposante Herrschaftshäuser (Palazzi) sowie die typischen Crotti (Kühlräume aus Stein) setzen einen besonderen architektonischen Akzent.

Entdecken Sie die Besonderheiten der beiden Bündner Südtäler mit dem Postauto. Die gelbe Flotte bringt Sie zu den Ausgangspunkten der schönsten Wanderungen und eröffnet Ihnen unzählige Ausflugsmöglichkeiten.

## kulturell



La Val Bregaglia è il paese dei contrasti per eccellenza. Dalla neve eterna all'atmosfera mediterranea, questa valle si estende su 32 km da Maloja (1817 m) a Chiavenna (333 m), tipico borgo sul versante italiano. La Val Bregaglia è un paradiso per gli alpinisti. Le ripide cime granitiche, con nomi suggestivi quali Badile, Cengalo e Sciora sono conosciute in tutto il mondo.

La storia della valle è strettamente legata al traffico di transito; i resti delle strade romane sul passo del Septimer e del Maloja testimoniano un passato movimentato. La lingua e l'architettura italiane, il clima mite nonché la ricca flora e fauna tradiscono l'influsso e la vicinanza del sud. La Val Bregaglia è la patria della famiglia di artisti Giacometti. Anche il pittore Giovanni Segantini trovò qui molti motivi ispiratori dei suoi dipinti.

La Valposchiavo collega l'Engadina alla Valtellina. Si estende su 25 km dal Piz Palù (3905 m) fino allo sbocco del fiume Poschiavino nell'Adda a Tirano (419 m), la graziosa cittadina italiana. In un'area tanto ristretta la varietà del paesaggio e del clima è enorme: dalle più alte cime delle alpi orientali e dai loro ghiacciai si passa all'idilliaca Val da Camp con i suoi laghi alpini trasparenti, fino al clima mediterraneo alle soglie della Valtellina.

Al contrario dei loro vicini meridionali, i poschiavini sono riusciti alla fine del medioevo a liberarsi dal feudalesimo e ad allacciarsi verso nord con lo Stato delle Tre Leghe quale libero alto tribunale. Le chiese e le cappelle preziose, gli imponenti palazzi e i tipici grotti offrono un particolare accento architettonico.

Scoprite le particolarità delle due valli meridionali dei Grigioni con l'Autopostale. La nostra flotta gialla vi porta al luogo di partenza delle passeggiate più suggestive e vi propone innumerevoli percorsi escursionistici.

**PostAuto Schweiz AG**  
**Region Graubünden**  
**Geschäftsstelle Engadin/St. Moritz**  
**CH-7500 St. Moritz**  
**Telefon 081 833 94 40**  
**Fax 081 833 94 45**  
**[www.postauto.ch/graubuenden](http://www.postauto.ch/graubuenden)**

**PostAuto**  
**DIE POST** 

# Touristische PostAuto-Linien

## Linee autopostali turistiche

Das distanzabhängige Zusatzbillett für Reisende mit Pauschalfahrausweisen auf den touristischen Linien soll den stark defizitären PostAuto-Linien in den Alpen die Existenz sichern und eine gerechte Belastung der einzelnen Fahrausweiskategorien herbeiführen.

Da im Basispreis der Pauschalfahrausweise der Aufpreis nicht wie bei den Einzelbilletten eingeschlossen werden kann, muss dieser anlässlich einer Fahrt über eine touristische Strecke nacherhoben werden.

Dadurch tragen auch Benützer von Pauschalfahrausweisen, beispielsweise Generalabonnement, Tageskarten und Swiss Pass, nachfragegerecht ihren Anteil bei, wenn sie die Extraleistung von PostAuto nutzen.

### Das Alpine Ticket

Die Preise für das Alpine Ticket sind distanzabhängig und liegen zwischen CHF 1.50 für eine Einzelfahrt und CHF 9.- für ein Retourbillett. Kein Alpine Ticket benötigen Fahrgäste, welche ein Billett zum Normaltarif oder mit dem Halbtax-Abo ein halbes Billett lösen. Ebenfalls ausgenommen sind Kinder bis 16 Jahre mit einer Junior- oder einer Enkelkarte und Fahrgäste mit einem Gruppenbillett.

Nelle linee turistiche, è stato abbinato alla tessera forfetaria un biglietto supplementare - l'alpine ticket - variabile secondo la lunghezza del percorso, per poter ulteriormente assicurare i servizi nelle aree alpine, fortemente deficitari, attraverso l'equa distribuzione degli oneri fra le differenti categorie tariffali del settore. Non potendo essere incluso nel prezzo di base della tessera forfetaria, per esempio un abbonamento generale, le giornaliere o Swiss Pass, il supplemento viene riscosso singolarmente tramite questo alpine ticket al momento della gita. Un contributo quindi, giustamente basato sulla domanda, per continuare a garantire un irrinunciabile servizio escursionistico nelle splendide Alpi svizzere.

### L'alpine ticket

Le tariffe del biglietto alpino variano secondo l'itinerario e vanno da CHF 1.50 per viaggio e CHF 9.- per un biglietto di andata e ritorno. Il supplemento alpine ticket non è necessario per viaggiatori che sono in possesso di un biglietto intero o di metà prezzo. Esclusi sono anche i bambini sino a 16 anni o con la carta junior o la carta nipotini come pure gruppi in possesso di un biglietto di gruppo.



# alpine ticket

Strecke
Fidaz – Bargis
Davos – Susch (Flüelapass)
Pedecosta – Ospizio Bernina
Scuol – S-charl

[www.fahrplanfelder.ch](http://www.fahrplanfelder.ch)

# Val da Camp

Das Val da Camp, ein Seitental des Valposchiavo, ist ein Geheimtipp für Wanderer und Spaziergänger. Das Tal begeistert durch seine Naturschönheiten und seine Ruhe. Die klaren Bergseen, Lärchen- und Arvenwälder ergeben eine einmalige Harmonie.

Ausgangspunkte an der Berninastrasse sind Sfazù und Pozzulasc, welche von Poschiavo und Ospizio Bernina mit dem Postauto erreicht werden können.

Von Sfazù fährt ein Kleinbus (natürlich ein Postauto) über Lungacqua nach Alp Camp (Spezialtarif; die Platzreservierung ist unerlässlich).

Ab Pozzulasc führt ein Wanderweg entlang der linken Talseite nach Lungacqua (1<sup>3</sup>/<sub>4</sub> h).

Von Lungacqua oder Alp Camp führen markierte Wege durch den Bergwald zum Lago di Saoseo (¾ h) und weiter zum Lago di Val Viola (¾ h) sowie zum Pass da Val Viola (¾ h). Für den Rückweg nach Sfazù stehen verschiedene Varianten zur Verfügung.



La Val da Camp, il tetto della Valposchiavo, con i suoi laghi, i suoi ruscelli e le sue innumerevoli bellezze naturali, è integrata in un'armoniosa simbiosi con la natura. Questa valle laterale è il punto di partenza di innumerevoli escursioni. Oltre alle bellezze naturali vi si trova qui anche la pace ed il riposo.

I punti di partenza lungo il passo del Bernina sono Sfazù e Pozzulasc, raggiungibili comodamente da Poschiavo o da Ospizio Bernina con l'autopostale.

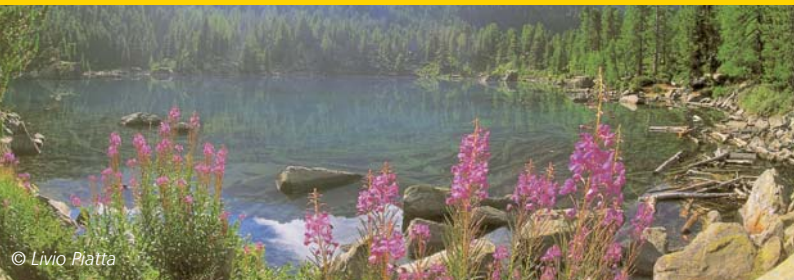
Da Sfazù parte il pulmino (tariffa speciale; prenotazione dei posti obbligatoria) che porta a Lungacqua o all'Alp Camp, comodamente fra boschi di larici, gembri e rose alpine. Il sentiero, che vi porta alla stessa destinazione, si può percorrere sul versante sinistro o destro della valle; esso giunge a Lungacqua, Alp Camp o Sfazù in ca. 1<sup>3</sup>/<sub>4</sub> ore. Da Lungacqua o Alp Camp vi sono sentieri contrassegnati che portano, attraverso un bosco alpino, al lago di Saoseo (¾ ore) e, proseguendo lungo il versante sinistro o destro della valle, al lago di Val Viola (¾ ore) e al passo di Val Viola (¾ ore). Il ritorno offre diverse varianti per Sfazù!

romantico

# Pass da Val Viola

Vom Lago di Val Viola führt ein Wanderweg in nordöstlicher Richtung über die Alpweiden gegen eine Bergflanke, wo der kurze, aber steile Aufstieg zum Pass da Val Viola beginnt. Vorbei an den letzten Lärchen wird der Weg wieder flacher. Rechts unten liegt der Lagh da Dügüral. Nach einer knappen Stunde ist die Passhöhe und damit die Grenze zu Italien erreicht (2432 m). Vom Grenzstein Nr. 10 führt eine Pfadspur nach Westen zum Ende der Strasse, die von der italienischen Seite bis zur Grenze führt. Die grossartige Aussicht reicht über das Val da Camp bis zum Piz Varuna mit dem imposanten Palügletscher. Ein kurzes, steiles Wegstück führt in den Sattel hinunter, dann rechts um einen sich hoch auftürmenden Berg herum über die Weiden von Plan da la Genzana. Nachdem der Bergbach überquert ist, gehts diesem entlang abwärts auf die Ebene von Campasciol. Das letzte Teilstück führt in südlicher Richtung über die Ebene zum Lago di Val Viola zurück. Die Rundwanderung dauert ca. 2¼ h. Von der Alp Camp (Endstation der PostAuto-Linie) ist der Lago da Val Viola in einer knappen Stunde erreichbar.

Dal lago di Val Viola si snoda un sentiero in direzione nord-est che, attraversando i pascoli alpini lungo il fianco della montagna, conduce all'imbocco della breve ma ripida salita da cui si accede al passo di Val Viola. Superato l'ultimo bosco di larici, il percorso si fa nuovamente più pianeggiante. Lo specchio d'acqua sottostante è quello del lago di Dügüral. Dopo appena un'oretta di marcia si raggiunge il valico alpino (2432 m) al confine con l'Italia. In corrispondenza del ceppo di confine numero 10 un sentiero conduce verso ovest alla fine della strada, che dal versante italiano porta al confine. Lo splendido panorama abbraccia la Val da Camp fino al Piz Varuna con l'imponente ghiacciaio del Palù. Percorrendo un breve e scosceso tracciato si scende nell'insellatura, quindi si devia a destra per poi aggirare una cima maestosa attraverso i pascoli del Plan da la Genzana. Dopo aver attraversato il torrente si scende ancora costeggiandone il corso fino alla piana di Campasciol. L'ultimo tratto dell'itinerario punta a sud e, percorrendo la piana, riconduce al lago di Val Viola. L'escursione dura circa 2¼ ore. Dall'Alp Camp (capolinea dell'autopostale) il lago Viola dista poco meno di un'ora.



# Lagh dal Teo

## ■ Poschiavo – Pozzulasc

■ ca. 50 m unterhalb der PostAuto-Haltestelle verlassen Sie die Berninastrasse und folgen auf der linken Seite dem Alpweg bis zur Kurve unterhalb der Alp Festignani (40 min). Immer rechts bleibend auf dem Weg nach Doss gelangen Sie zu einer Abzweigung, bei der Sie dem Weg zur bereits sichtbaren Häusergruppe folgen. Gleich nachher steigt der steile Wanderweg zur Alp Pisceo an, wo sich Ihnen ein aussergewöhnliches Panorama bietet. Auf dem alten Weg wandern Sie südwärts nach Motta, wo Sie dem Alpweg nach Auafreida folgen (2 h 10 min). In der Nähe des Brunnens führt der Weg nach rechts ins Val dal Teo, immer dem Bach entlang und teilweise steil ansteigend bis zum Bergsee Lagh dal Teo (3 h). Über dem See erhebt sich der imposante Piz Teo.

Zurück geht es über den gleichen Weg bis Auafreida (3 h 45 min), wo Sie nach rechts abbiegen und über die Ebene von Plan da San Francesch wandern.

Nach einem steileren Stück erreichen Sie eine Abzweigung, bei der Sie nach links halten. Über ein altes Wegstück gelangen Sie zu den Maisässen von Terzana und Suracqua (4 h 45 min), überqueren den Bach und erreichen die Berninastrasse etwas unterhalb von Sfazù (5 h 30 min).

## ■ Sfazù – Poschiavo





## ■ Poschiavo – Pozzulasc

■ Da Pozzulasc si scende 50 m seguendo la strada del Bernina, dove si prende il sentiero sul lato sinistro e in seguito la via d'alpeggio, continuando fino al tornante sotto l'Alp Festignani (40 min). Poi sempre a destra, percorrendo la strada che porta a Doss si raggiunge la diramazione e la via che va seguita fino al gruppo di case. Oltre le case, a destra, ci si avvia sul ripido sentiero che porta all'Alp Pisceo. In questo punto l'escursionista può godere di una vista panoramica straordinaria. Da qui si percorre il vecchio sentiero che sale in direzione sud. In località Motta si riprende la strada per Aurafreida, dove in prossimità della fontana (2 h 10 min) si gira a destra per intraprendere il tracciato che si inerpica nella Val dal Teo. Il sentiero segue il corso d'acqua lungo una ripida salita fino al Lagh dal Teo (3 h). Sopra il lago si erge l'imponente Piz dal Teo, vera e propria calamita per gli alpinisti. Per il ritorno si segue lo stesso percorso fino ad Aurafreida (3 h 45 min), per poi proseguire per il Plan da San Franzesch. Dopo una ripida discesa si raggiunge un bivio. Svoltando a sinistra ci si incammina per un antico tracciato. Superati i maggesi di Terzana e Suracqua (4 h 45 min) si attraversa il torrente per raggiungere la strada e arrivare a Sfazù (5 h 30 min).

## ■ Sfazù – Poschiavo





# Sfazù – Prudaint – Asciai – Cavaglia

## ■ Poschiavo – Sfazù

■ Auf der Strasse in Richtung Val da Camp wandern Sie bis zur zweiten Kurve. Hier biegt ein Wanderweg nach links ab und folgt der Wasserzuleitung der Elektrizitätswerke. Nach ca. 20 min erreichen Sie die Häuser von Li Acqueti, von wo der Weg abwärts über Weiden führt. In der Nähe des Seeleins Lago di Braita folgen Sie dem Weg zur Berninastrasse, welche Sie überqueren. Bei der Alp Prudaint (35 min) nehmen Sie den Wanderweg hinauf zur Wasserleitung der Elektrizitätswerke. Hier geniessen Sie eine schöne Aussicht über das ganze Tal. Bei Asciai verschwindet die Leitung im Berg und erreicht

später das Ausgleichsbecken von Puntalta. Der Wanderweg kreuzt den Weg, der für den Bau der Wasserleitung angelegt wurde. Aufgrund des unwegsamen Geländes sollte der Wanderweg nicht verlassen werden. Dieser führt unterhalb einer Felswand durch und steigt an auf einen Grat. Auf der rechten Seite befindet sich ein kleines Seelein, das im Volksmund Bärenpfütze genannt wird (2 h). Der Abstieg führt am Rande der Felswand entlang, 250 m weiter unten liegt die Alp Möglia. Bevor Sie die Strasse erreichen, lohnt sich ein Blick in die Schlucht der Cavagliasca bei Puntalta (2 h 30 min) und ein Besuch im Gletschergarten von Cavaglia. Poschiavo erreichen Sie zu Fuss oder mit der Rhätischen Bahn.



## ■ Poschiavo – Sfazù

■ Da Sfazù si sale lungo la Val di Campo fino al secondo tornante. Da qui si dirama un sentiero che termina nella traccia della galleria d'afflusso delle centrali idroelettriche. Si passa la località Li Acqueti (20 min), per poi continuare in discesa camminando sui pascoli. In prossimità del Lago di Braita, si incrocia il sentiero che porta alla strada del Bernina, la si attraversa e si passa sull'altro lato della valle. Scendendo per l'Alp Prudaint (35 min) si continua fino al sentiero che porta in alto alla galleria d'afflusso. Da qui si gode una bella vista su tutta la valle. In zona Asciai la galleria scompare all'interno della montagna e termina nel bacino di compensazione di Puntalta. L'escursionista incrocia la via che veniva risalita ai tempi della costruzione e del montaggio. Si consiglia di non lasciare il tracciato segnalato, poiché il terreno è scosceso. La via continua sotto una parete rocciosa e salendo conduce ad un dosso. A destra c'è una pozza chiamata popolarmente «Pozza dell'orso» (2 h), poi inizia la discesa che costeggia l'orlo della parete rocciosa, 250m più in basso c'è l'Alp Möglia. Prima di raggiungere la strada, vale la pena dare un'occhiata alla Gola del Cavagliasco a Puntalta (2 h 30 min) e visitare il Giardino dei ghiacciai di Cavaglia. Si può raggiungere il fondovalle a piedi oppure con la Ferrovia retica.

# Rund um den Lago di Poschiavo

## Giro del Lago

Von Le Prese führt eine herrliche Wanderung auf der linken Seeseite nach Miralago (1¼ h). Der See in seiner heutigen Form entstand durch einen prähistorischen Bergsturz. Die teilweise steil ansteigenden Felswände begrenzen den gut ausgebauten Wanderweg bergseits und geben einen imposanten Kontrast zur Weite des blau-grün schimmernden Sees. In den Felswänden blüht die geschützte Feuerlilie. Vom südlichen Seeende bietet sich eine einmalige Aussicht auf die vergletscherte Berninagruppe. Der Rückweg erfolgt auf der rechten Seeseite über einen guten Weg (¾ h) oder mit dem Postauto oder mit der Rhätischen Bahn.



Sulla sponda sinistra del lago un itinerario incantevole porta da Le Prese a Miralago (1¼ h). Il lago si è formato in epoca preistorica in seguito ad uno scoscendimento. Le ripide pareti rocciose che delimitano il sentiero fanno maestosamente da contrasto all'ampio specchio d'acqua dagli svariati colori verdazzurri. Lungo il sentiero si ritrova qua e là il giglio rosso (fiore protetto). Alle spalle si può godere una vista meravigliosa sulla catena innevata del Bernina. Per ritornare a Le Prese si può continuare per la strada sulla sponda destra del lago (¾ h) o più comodamente rientrare con l'Autopostale o con la Ferrovia retica.



# Poschiavo – San Romerio – Viano – Brusio – Tirano

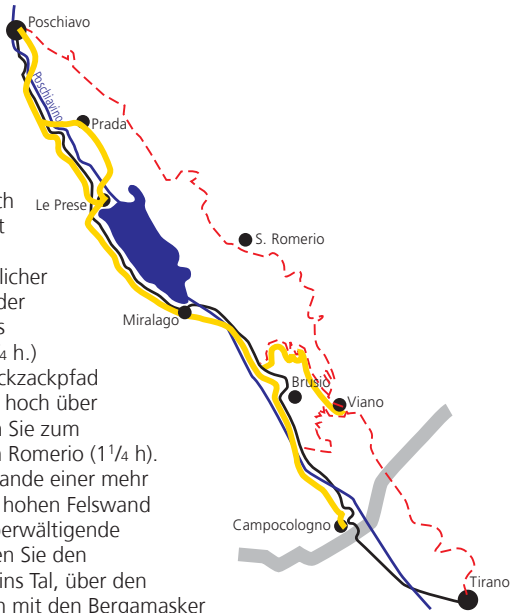
Eine anspruchsvolle, aber sehr lohnende Tagestour!

Vom südlichen Ausgang Poschiavos folgen Sie der Strasse nach Cologna. Ein leicht ansteigender Weg führt Sie in südöstlicher Richtung entlang der linken Talflanke ins Val da Terman (1¾ h.)

Von hier aus im Zickzackpfad und anschliessend hoch über dem See gelangen Sie zum alten Kirchlein San Romerio (1¼ h).

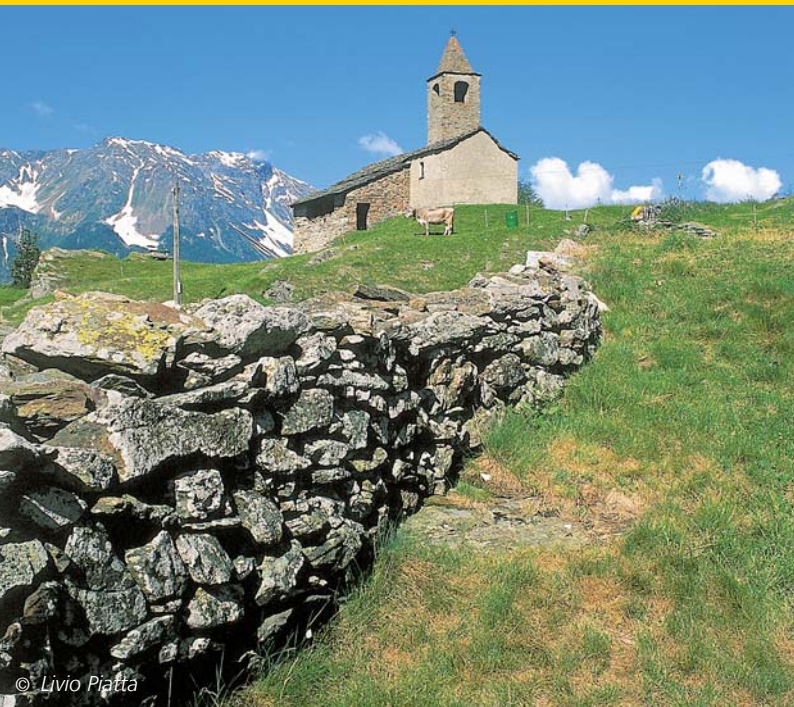
Es steht hart am Rande einer mehr als hundert Meter hohen Felswand und bietet eine überwältigende Aussicht. Geniessen Sie den grossartigen Blick ins Tal, über den See und das Veltlin mit den Bergamasker Alpen! Weiter führt Sie die Höhenwanderung

in zwei Stunden über Greda bis zum Dörfchen Viano. Die typisch südliche Bergsiedlung, liegt 500 Meter über dem Tal auf einer Sonnenterrasse. Bemerkenswert sind die prachtvollen Gneisplatten auf allen Dächern. Eine asphaltierte Strasse oder ein Feldweg mit vielen engen Kehren führt nach Brusio hinab, zu Fuss etwa 1¼ h. Bequemer gehts mit dem PostAuto-Kleinbus, die Platzreservierung ist obligatorisch. Die Wanderung kann selbstverständlich auch in umgekehrter Richtung unternommen werden. Von Viano aus können Sie ausserdem in ca. 2 h via Roncaiola auf dem Schmugglerweg nach Tirano ins nahe Veltlin wandern.



# unvergesslich

Un'escursione impegnativa ma piena di emozioni. Dall'uscita sud di Poschiavo seguite la strada per Cologna. Un sentiero leggermente in salita vi porta in direzione sud/est lungo la parte sinistra della valle in direzione Val da Terman (1<sup>3</sup>/<sub>4</sub> h). Da quel punto sale un sentiero a zigzag, che vi porta in alto sopra il lago per poi raggiungere la vecchia chiesetta di San Romerio (1<sup>1</sup>/<sub>4</sub> h). Questa è situata ai bordi di uno strapiombo alto più di cento metri ed offre una vista stupenda. Godete questo panorama incantevole sul fondovalle, sul lago e sulla Valtellina con le alpi bergamasche. Il sentiero alpino continua, conducendovi in due ore per La Greda fino al paese di Viano. Il tipico villaggio di montagna, è situato 500 metri sopra il fondovalle su di un terrazzo esposto al sole. Degne di nota sono le tegole di gneis sui tetti. La strada cantonale asfaltata o una stradetta di campagna con molte curve strette porta a Brusio in ca. 1<sup>1</sup>/<sub>4</sub> ore. Il ritorno più comodo è però l'utilizzo dell'autopostale, la prenotazione dei posti in anticipo è indispensabile. È ovvio che questa gita si può fare anche in direzione inversa partendo da Brusio. Da Viano si può fare un'escursione anche verso la vicina Valtellina, via Roncaiola, lungo il percorso dei contrabbandieri, fino a Tirano in ca. 2 ore.



# Ospizio Bernina – Sassalmason – Alp Grüm

Leichte und herrliche Wanderung mit weitem Ausblick auf Gletscher, Seen und die italienischen Alpen. Ab Ospizio Bernina führt ein schmaler Fussweg zum Ufer des Lago Bianco. Dieser See hat seinen Namen von den milchigen Bächen erhalten, die der Cambrenagletscher spendet. Die Wanderung führt dem Ufer entlang bis etwas unterhalb der Staumauer des Lago della Scala.

Hier zweigt der linke Weg ab, ganz leicht fallend zur Schneegalerie und durch lichten Lärchenwald und Alpenrosenfelder nach Alp Grüm (1¼ h).

Der rechte Weg führt etwas ansteigend nach Sassalmason mit den charakteristischen Steinpyramiden, die früher als Küche, Keller, Restaurant und Unterkunft zugleich dienten (1¼ h). Von hier ist der Abstieg nach Alp Grüm unbeschwerlich. Ein guter Pfad führt Sie vorerst auf gleicher Höhe und dann im Zickzack bis Pru del Vent, wo Sie die Bahnlinie kreuzen und auch schon Alp Grüm erreichen.



Gita facile e splendida con ampia vista sui ghiacciai, i laghi e le alpi italiane. Da Ospizio Bernina conduce uno stretto sentiero alle rive del lago Bianco. Il nome di questo lago deriva dai ruscelli lattiginosi, che sgorgano dal ghiacciaio del Cambrena. L'escursione porta lungo la riva fino sotto la diga del lago. In questo punto il sentiero si dirama a sinistra, continuando leggermente in discesa verso le gallerie di protezione dalla neve, attraverso un rado bosco di larici, fra innumerevoli cespugli di rose alpine, per poi giungere ad Alp Grüm (1¼ h).

Dalla diramazione, il sentiero che continua sulla destra porta leggermente in salita a Sassalmason, con i suoi caratteristici grotti in sassi, che in tempi antichi venivano utilizzati per cucina, la cantina, il ristorante e gli alloggi (1¼ h). Da Sassalmason la discesa è facile. Un buon sentiero vi porta, dapprima pianeggiante e poi a zigzag, fino a Pru dal Vent, dove incrocia la ferrovia e in poco tempo giunge all'Alp Grüm.

