



## Séjour au Val Poschiavo

du dimanche 2 au vendredi 7 août 2020

Madeleine Hayoz

Chères participantes et chers participants,

Pour un séjour dans un lieu d'exception pourquoi ne pas visiter l'une des plus belles vallées des Grisons ? Architecture atypique, panoramas à couper le souffle, chemins de randonnée magnifiques, le val Poschiavo regroupe tout cela et bien plus encore.

25 km à vol d'oiseau séparent les glaciers du Massif de la Bernina des palmiers et des vergers au fond de la vallée, près de Campocologno. La région de Poschiavo est célèbre pour le col de la Bernina et la ligne ferroviaire du Bernina Express, inscrit au patrimoine mondial de l'UNESCO.

Les randonnées les plus variées vous attendent : plus de 250 km de sentiers balisés, entre ciel et terre, entre 3905 et 429 mètres d'altitude. Poschiavo est un paradis pour les randonneurs ! Alors venez !



**Rendez-vous : 2 août 2020, Gare de Fribourg, quai 3, à 07:45 en tenue rando.**

**Itinéraire du déplacement : Départ du train à 08:04. Changements à Zurich, Coire et Samedan, arrivée à Poschiavo à 14:08.**

**Randonnées de la semaine :**

**1<sup>er</sup> jour : Tour du lac de Poschiavo**

**Un lac aux reflets verts.... une oasis de paix**

**Le lac de Poschiavo est le plus grand des 27 lacs de la vallée. On longe la rive ouest du lac de Poschiavo jusqu'à Miralago, à l'extrémité sud du lac. C'est une randonnée agréable et facile sur un chemin de terre longeant la voie ferrée. La suite du sentier situé sur la rive opposée est plus spectaculaire et tranquille avec des points de vue magnifiques sur les sommets de la région de la Bernina.**



**2:00**



**: 7.5 km – Dénivelé: +/- 56 m**

## **2ème jour : Col Bernina – Poschiavo**

### **Un chemin panoramique inoubliable du col de la Bernina à Poschiavo.**



**Le Bernina Express traverse les Alpes sur le trajet ferroviaire le plus haut d'Europe. Après le lac Bianco, blanchi par les eaux des glaciers, le sentier mène à Sassal Mason avec un panorama fantastique sur le Piz Palü et son glacier, le Lagh da Palü en forme de cœur et Alp Grüm.**

**Alp Grüm n'est accessible qu'à pied ou en train, ce qui en fait l'un de ses charmes. De là, vous découvrirez un panorama à vous couper le souffle sur la vallée de Poschiavo et les Alpes italiennes au loin.**

**En contrebas d'Alp Grüm, la vallée idyllique de Cavaglia vous invite à vous attarder. Le jardin des glaciers de Cavaglia est exceptionnel et offre un aperçu géologique datant de 20 à 30'000 ans.**

**Une longue randonnée extraordinaire qui permet à chacune et à chacun de choisir la longueur de son parcours, de l'abréger un tant soit peu en prenant le train pour écourter le chemin.**



**: 6:00**



**: 16 km – Dénivelé : +/-123 m +/-1419 m**

## **3ème jour : Sfazù – Lac Saoseo**

### **Un joyau qui vous récompensera d'avoir fait l'effort de grimper.**



**Un magnifique sentier de randonnée nous conduit au Lago di Saoseo à Val di Campo. Le chemin n'est pas très escarpé depuis Sfazù mais c'est quand même une jolie montée à travers les forêts de conifères. Une fois arrivés au sommet, nous oublions tous nos efforts et notre fatigue. Tout à coup, dans une réserve naturelle**

**qui semble sortir d'un conte de fée, se dévoile ce petit lac d'une couleur enchantée bleu turquoise. Le paysage sauvage se reflète dans l'eau claire «plus bleue que le ciel» selon les amoureux de la région. Vaut absolument le détour !**



**: 5:00**



**: 15 km – Dénivelé : +/-830 m**

#### **4<sup>ème</sup> jour : Poschiavo – Selva – Le Prese**

##### **Une randonnée alliant découvertes naturelles et agrémentée d'une pincée d'histoire et de culture**

**Le départ est à l'hôtel. De là, nous marcherons vers le sud jusqu'à un passage à niveau où nous tournerons à droite et traverserons les voies ferrées.**



**Puis nous continuerons tout droit jusqu'à ce que nous arrivions à un virage où commence le sentier balisé vers Selva. Une fois à Selva, nous pourrions voir les deux petites chapelles, une catholique et une protestante. Elles sont les témoins silencieux de la Réforme et de la Contre-Réforme dans le Val Poschiavo. Les efforts que demande la montée vers les nombreux mayens seront**

**récompensés par une superbe descente jusqu'au Lago di Poschiavo. Retour à l'hôtel en train ou à pied.**



**: 4:30**



**: 11 km – Dénivelé : 680 m/+/-**

#### **5<sup>ème</sup> jour : Tirano et ses vignes**

##### **Un goût d'Italie : une randonnée panoramique à travers les vignes de Tirano avec visite de la ville.**



**Déplacement en train jusqu'à Tirano. Tirano est le chef-lieu de la province italienne de Sondrio dans le Haut Valtellina, à l'entrée du Val Poschiavo. On peut respirer un peu d'air citadin et italien à Tirano, puis monter à travers les vignobles jusqu'à Baruffini, puis prendre la Strada del pane jusqu'au Roncaiolo "le nid d'aigles" et enfin la descente vers Madonna di Tirano jusqu'à la célèbre église du pèlerinage.**

**Le Valtellina est connu pour son vin, le Veltliner. Il est produit depuis des siècles à partir des raisins de Nebbiolo poussant principalement sur les vastes coteaux du Valtellina. Retour en train jusqu'à Poschiavo.**



**3:30**



**: 9 km – Dénivelé : 400 m/400 m +/-**

#### **6<sup>ème</sup> jour : Tour de ville de Poschiavo**

##### **Poschiavo, la perle de la vallée**

**En parcourant les rues pittoresques de la ville, vous connaîtrez l'histoire mouvementée de la vallée et les détails culturels, architecturaux, religieux, gastronomiques et vinicoles. Avec ses palais et bâtiments majestueux, ses églises impressionnantes, Poschiavo se distingue par son élégance. La visite guidée de la ville vous étonnera sans aucun doute et vous serez**

rapidement captivé par la chaleur et l'hospitalité des habitants de Poschiavo. Vous garderez ainsi un magnifique souvenir du Val Poschiavo avant de repartir.



1:30

Selon les conditions atmosphériques, les itinéraires peuvent être modifiés ou remplacés.

**Retour** : Fribourg gare, aux environs de 18:00

**Participants** :

22 personnes membres de Fribourg Rando

**Logement** :

Hôtel SUISSE, Via da Mez 36, 7742 Poschiavo

Téléphone : 081 844 07 88

**Equipement, Matériel, Subsistance** :

Sac dorsal de 18 à 25 l, chaussures de marche avec un bon profil, veste et pantalon adaptés à la marche, veste coupe-vent/pluie, pull polaire, habits légers avec système de couches, gants, bonnet, bâtons conseillés. Médicaments personnels, lunettes à soleil, crème solaire, casquette, boissons. Carte d'identité pour la journée en Italie

**Attention** : dans le sac dorsal, on prend le minimum nécessaire pour la journée. Le pique-nique de midi est compris dans le prix.

Carte nationale CN 1:25000 – 1278 La Rösa 1298 Lago di Poschiavo

Chaque participant/e doit être au bénéfice d'une assurance accident et d'une assurance incluant le transport par hélicoptère.

**Coût du séjour** : CHF 780.00 comprenant chambre double (5 nuits), logement à l'hôtel \*\*\*, demi-pension, petit-déjeuner, tous les transports en train et car postal dans le val Poschiavo.

**Responsable du séjour** : Madeleine Hayoz, tél. 079 466 05 31

[hayoz.madeleine@bluewin.ch](mailto:hayoz.madeleine@bluewin.ch)

**Inscription** : au moyen du formulaire ci-joint, délai : 29 mai 2020

**Paiement** : CHF 400.00 à **l'inscription**, le solde CHF 380.00 au **1er juillet**  
IBAN CH04 8089 6000 0001 2192 6

Je vous conseille de prendre la carte journalière CFF pour le dimanche 2 août et pour le retour le vendredi 7 août 2020.

**Ne pas oublier sa carte d'identité pour la journée en Italie.**