

A SPASSO CON IL PASSEGGINO

Lasciatevi ispirare:

Engadin St. Moritz
T +41 81 830 00 01
F +41 81 830 08 18
allegra@estm.ch
www.engadin.stmoritz.ch

Allegra gentile ospite

L'Engadina d'estate offre in generale eccellenti opportunità alle famiglie, con attività speciali per i bambini e divertimento per tutti – all'insegna del relax per i genitori. L'avventura inizia proprio dietro l'angolo: innumerevoli parchi giochi, zone picnic attrezzate vicino ai laghi balneabili e altro ancora. I paesaggi sono selvaggi e romantici.

Vi auguriamo giorni ispirati in Engadin St. Moritz
La vostra organizzazione turistica Engadin St. Moritz

1 Maloja – Isola

Livello di difficoltà: facile Lunghezza: 3 km ca. Dislivello: 20 m
Piacevole escursione lungo il lago di Sils fino al villaggio alpestre di Isola con tratti di prato e di bosco, così come splendidi scorci panoramici. C'è un parcheggio proprio in riva al lago (strada in direzione del Camping). A Isola il ristorante Lagrev vi invita a una sosta e mentre si attraversa il tipico borgo, si vedono o si sentono le capre che vi abitano. Il lago mostra un susseguirsi di piccole insenature, ideali per giocare. E a Maloja si può tornare anche con il battello che solca il lago di Sils e fa scalo a Isola (www.engadin.stmoritz.ch/escursioni-in-barca).
Ristoranti: Restaurant Lagrev, Isola, www.lagrev.ch

2 Maloja – Lej da Cavloc

Livello di difficoltà: intermedio Lunghezza: 3 km ca. Dislivello: 100 m
Dal parcheggio presso la diga di Orden un'ampia strada porta al Lej da Cavloc. Intorno al lago trovate splendidi barbecue all'aperto con molte possibilità di lasciare briglia sciolta alla fantasia dei vostri bimbi. Un piccolo ristorante di montagna proprio in riva al lago vi vizia con le sue prelibatezze.
Ristoranti: Restaurant Cavloccio, www.engadin.stmoritz.ch/cavloccio-it

3 Sils – Val Fex

Livello di difficoltà: intermedio Lunghezza: 5 km ca. Dislivello: 160 m
La via inizia nella piazza del paese e dapprima sale ripida all'Hotel Waldhaus, per poi snodarsi tranquilla in Val di Fex. In fondo, presso l'Hotel Fex, si può camminare ancora un tratto in direzione di Plaun Vadret o sedersi su un prato a contemplare lo scenario alpino. E, magari, le mucche di montagna o i Alpaca sono al pascolo. Dall'Hotel Fex si può tornare a Sils anche su carrozza trainata da cavalli (è gradita la prenotazione, tel. +41 81 826 52 86, www.engadin.stmoritz.ch/escursioni-in-carrozza-val-fex).
Ristoranti: Restaurant Hotel Fex, www.hotelfex.ch
Restaurant Sonne, Fex Crasta, www.hotel-sonne-fex.ch
Pensiun Crasta, Fex Crasta, www.engadin.stmoritz.ch/pensiun-crasta-it
Chesa Pool, Fex Platta, www.pensiun-chesapool.ch

4 Sils – Surlej

Livello di difficoltà: facile Lunghezza: 6 km ca. Dislivello: 10 m
Da Sils all'impianto di Furtschellas e oltre, lungo il lago, passando tra barbecue all'aperto e insenature sabbiose, fino a Silvaplana. È una via utilizzata anche dai ciclisti. Quando spira il vento del Maloja, le vele colorate dei kitesurfer danzano sul Lago di Silvaplana.

5 Surlej – Lej Nair – Lej Marsch

Livello di difficoltà: intermedio Lunghezza: 3 km ca. Dislivello: 60 m

I parcheggi si trovano presso il ponte di Surlej o nel primo parcheggio dell'impianto del Corvatsch. Il percorso avanza in direzione di St. Moritz, attraverso un bosco, fino al mistico Lej Nair. In riva al laghetto di torbiera due barbecue all'aperto e varie panchine invitano a sostare; oppure si può camminare sulla passerella intorno al lago (non percorribile con i passeggini) e magari osservare qualche libellula. Poi la via prosegue, tra radici sparse, fin giù al Lej Marsch. Il Lej Marsch è noto come lago balneabile, con numerose postazioni barbecue. Chi non volesse tornare a piedi a Surlej, prosegue passando dal trampolino olimpico, scende sulla carrozzabile e presso la stazione del bus „Camping“ prende il bus per Surlej.

Ristoranti: Restaurant Ul Cüsch, presso trampolino olimpico
Ristorante presso i campi da tennis
Chiosco del Camping di St. Moritz

6 via dei fiori di Heid – capanna di Heidi – St. Moritz

Livello di difficoltà: facile Lunghezza: 5 km ca. Dislivello: 180 m

Sulla via tematica, lunga un chilometro, che da Chantarella si snoda in direzione di St. Moritz, gli amanti dei fiori non credono ai loro occhi: ben 200 diverse varietà vegetali, in gran parte fiori di montagna protetti, sono disposte in graziose aiuole fiorite e fornite di numeri. Una brochure (distribuita gratis presso i vari Tourist Information) fornisce tutte le dovute informazioni, la magnifica natura regala la giusta cornice. Poi si prosegue, toccando la capanna di Heidi, verso Oberalpina e poi fino a Suvretta. Da lì l'itinerario avanza sopra la strada carrozzabile e, passando dal Museo Segantini, torna a St. Moritz.

Ristoranti: Restaurant Salastrains (con parco giochi), www.salastrains.ch

7 via di Schellenursli

Livello di difficoltà: facile Lunghezza: 0.6 km ca. Dislivello: 120 m

In tutta la Svizzera la storia di Schellenursli è ancora tra le più amate. E l'usanza di cui narra è conosciuta in tutta l'Engadina: ogni anno in occasione dei «Chalandamarz» (1° marzo) l'inverno viene scacciato al suono dei campanacci. La via di Schellenursli, negli ambienti ancora autentici di Salastrains, porta alla capanna di Heidi e poi fino a St. Moritz Dorf. Mentre la storia acquista vita grazie ai quadri e alle sculture di legno.

Ristoranti: Restaurant Salastrains (con parco giochi), www.salastrains.ch

8 intorno al Lago di St. Moritz

Livello di difficoltà: facile Lunghezza: 4 km ca. Dislivello: 5 m

Passeggiare in tutta tranquillità intorno al Lago di St. Moritz, osservare le anatre e magari nutrirle con pane secco. Sono tante le panchine che invitano a una sosta.

Ristoranti: Restaurant Meierei, www.hotel-meierei.ch
Club velistico, www.7500.ch

9 St. Moritz – Meierei – Lej da Staz – Celerina / Pontresina

Livello di difficoltà: facile Lunghezza: 5 km ca. Dislivello: 60 m a Celerina

Dalla stazione di St. Moritz il tragitto costeggia il lago e salendo per la Meierei arriva al pittoresco Lej da Staz. Accanto a ottimi barbecue all'aperto e piazzole picnic, in riva al lago ammiccano nostalgiche cabine e un pontile: un tuffo è quasi d'obbligo. Al ristorante Lej da Staz troverete anche un piccolo parco giochi. Dal Lago di Staz si passeggia verso Celerina o verso Pontresina, poi con la Ferrovia retica o il bus si ritorna a St. Moritz.

Ristoranti: Restaurant Meierei, www.hotel-meierei.ch
Restaurant Lej da Staz, www.lejdastaz.ch

10 Celerina – Cristolais – Samedan

Livello di difficoltà: intermedio Lunghezza: 4 km ca. Dislivello: 120 m

Dalla stazione di Celerina un'ampia strada sale tra bei prati fioriti fino a Cristolais. Quindi prosegue scendendo alla chiesa di San Peter e poi a Samedan. Infinite panchine offrono l'opportunità di riposarsi ammirando una vista grandiosa.

11 Celerina – San Gian – Celerina / Samedan

Livello di difficoltà: facile Lunghezza: 4 km ca. Dislivello: 5 m

Questa escursione ad anello porta da Celerina alla chiesa di San Gian (punto di partenza del tragitto a piedi nudi), quindi costeggia il campo da calcio in direzione di Punt Muragl. Presso la carrozzabile, il sentiero escursionistico svolta a sinistra e ritorna indietro seguendo la riva fiorita del vecchio ruscello Flaz. Al ponte si può scegliere, se tornare a Celerina o proseguire fino a Samedan.

12 Pontresina – Val Roseg

Livello di difficoltà: intermedio Lunghezza: 7 km ca. Dislivello: 200 m

Dalla stazione di Pontresina l'ampia via si snoda in un bosco profumato e lungo un ruscello scrosciante nella pittoresca Val Roseg, fino a raggiungere il ristorante Roseg Gletscher dove un piccolo parco giochi attende i bambini. In questa valle uccelli e scoiattoli sono particolarmente fiduciosi e d'inverno vengono persino a mangiarti dalla mano. Su prenotazione (tel. +41 78 944 75 55, www.engadin.stmoritz.ch/escursioni-in-carrozza-val-roseg), le carrozze trainate dai cavalli si propongono come alternativa (da Pontresina al ristorante Roseg Gletscher e ritorno).
 Ristoranti: Restaurant Roseg Gletscher, www.roseg-gletscher.ch

13 Pontresina – Morteratsch

Livello di difficoltà: facile Lunghezza: 5 km ca. Dislivello: 70 m

Una placida escursione attraverso l'idillico bosco di Tais, lungo le acque glaciali del ruscello del Bernina e l'omonima linea ferroviaria fino al caseificio di dimostrazione dell'Alpe, al ristorante Morteratsch e alla relativa stazione. Dietro l'albergo Morteratsch due maialini nani e altrettante capre attraggono l'attenzione e presso il caseificio di dimostrazione le star sono i conigli. Inoltre sia il ristorante che il caseificio dell'Alpe dispongono di un piccolo parco giochi.

Ristoranti: Restaurant Morteratsch, www.morteratsch.ch
 Caseificio di dimostrazione dell'Alpe, www.alp-schaukaeserei.ch

14 Pontresina – giardino delle erbe – bosco di Tais

Livello di difficoltà: facile Lunghezza: 1.5 km ca. Dislivello: 20 m

Dietro il parcheggio di Rusellas, tra la stazione e il paese di Pontresina, si trova il giardino delle erbe Ricola con le 13 erbe aromatiche che caratterizzano ogni caramella Ricola. La visita al giardino è gratuita. Quindi il percorso penetra un tratto in Val Roseg, prima di deviare a sinistra e condurre alla sala concerti all'aperto Tais. Da metà giugno a metà settembre ogni mattino di bel tempo, dalle ore 11 alle ore 12, la Camerata Pontresina si esibisce con coinvolgente musica da salotto. E dopo il concerto il luogo si presta come ideale scenario di giochi infantili. Senza dimenticare la fiduciosa compagnia di uccelli e scoiattoli.

15 Samedan – Bever / Lago Gravatscha

Livello di difficoltà: facile Lunghezza: 1 km ca. Dislivello: 5 m

Dal parcheggio all'estremità orientale dell'aeroporto di Samedan o dal parcheggio Isellas presso Bever un ampio sentiero si snoda lungo il Lago Gravatscha con i suoi mille uccelli acquatici. Lungo il lago trovate panchine, barbecue all'aperto o prati che invitano al dolce far niente. E in più si possono osservare gli aerei in fase di decollo e di atterraggio.

Ristoranti: Restaurant 21, ai margini dell'aeroporto presso il parcheggio, www.restaurant21.ch

16 Val Bever – Spinass

Livello di difficoltà: facile Lunghezza: 4 km ca. Dislivello: 100 m

Dalla stazione di Bever il percorso dapprima si snoda in parallelo alla carrozzabile e dopo il sottopasso ferroviario svolta a sinistra, entrando in Val Bever. Seguendo i binari, in 4 km ca. si raggiunge l'osteria Spinass con parco giochi e un piccolo gregge di pecore. Per il ritorno si può scegliere fra treno, carrozza trainata da cavalli o marcia a piedi. Sull'altra sponda del fiume la Via delle fiabe conduce da Bever a Spinass, con la possibilità di leggere ai bambini alcune belle storie engadinesi.

Ristoranti: Gasthaus Spinass, www.spinass-bever.ch

17 Bever – La Punt

Livello di difficoltà: facile Lunghezza: 6 km ca. Dislivello: 10 m

Dal parcheggio di Isellas presso Bever si può scegliere l'itinerario superiore, che costeggia la fattoria e attraversa il bosco oppure superare subito la diga, quindi seguire il ruscelletto fino a La Punt. Prima di La Punt, presso un piccolo stagno da idillio, i bimbi sono attesi al parco giochi con barbecue all'aperto.

18 La Punt – Zuoz

Livello di difficoltà: intermedio Lunghezza: 5 km ca. Dislivello: 40 m

Passando dalla chiesa di Sant'Andrea, la via si congiunge con il punto di partenza del sentiero didattico del bosco (purtroppo non completamente percorribile con il passeggino). Si resta sul percorso più basso e, attraverso prati e boschi, si supera il campo da golf per scendere poi a Zuoz. È anche possibile passeggiare lungo il tragitto inline da La Punt a Zuoz. Questa via è del tutto asfaltata.

Ristoranti: Restaurant Sur En, Zuoz, www.engadin.stmoritz.ch/ristorante-sur-en

19 La Punt – “via dei tralicci” – La Punt

Livello di difficoltà: intermedio Lunghezza: 5 km ca. Dislivello: 130 m

Dalla piazza del paese si segue il fiume Chamuera fin dentro l'omonima valle. Presso lo sbarramento la via svolta a sinistra e inizia a salire fino al belvedere sopra La Punt. Snodandosi fra i tralicci il percorso scende al campo da golf, quindi fa ritorno a La Punt.

20 S-chanf – rifugio Varusch

Livello di difficoltà: facile Lunghezza: 4 km ca. Dislivello: 100 m

Da S-chanf o dal parcheggio di Prasüras un'ampia strada carrozzabile porta fino al rifugio Varusch, all'ingresso del Parco nazionale. I più giovani possono scorrazzare nel piccolo parco giochi o sul prato, mentre gli adulti possono ammirare gli animali selvatici.

Ristoranti: ristorante presso il parcheggio Prasüras, www.engadin.stmoritz.ch/prasuera-it
Rifugio del parco Varusch, www.hotelengiadina.ch

21 Chapella – Susauna

Livello di difficoltà: facile Lunghezza: 4 km ca. Dislivello: 50 m

Accanto alla vecchia segheria una strada sterrata porta all'antico Passo di Susauna, nonché all'omonimo villaggio contadino. Si può proseguire la passeggiata addentrando in Val Susauna e assaporandone la magnifica natura su uno dei suoi prati.

22 Zernez – Susch

Livello di difficoltà: facile Lunghezza: 7 km ca. Dislivello: 50 m

Sotto la chiesa riformata, un'ampio sentiero escursionistico costeggia lo spumeggiante fiume Inn fino a Susch. Il sentiero in sé è un tranquillo tragitto in piano. E più o meno a metà troverete un barbecue all'aperto. Quest'ultimo è situato in una radura e invita a divertirsi.

23 Zernez – Brail

Livello di difficoltà: intermedio Lunghezza: 7 km ca. Dislivello: 150 m

Presso il Camping Cul un'ampia via soleggiata supera il ponte sull'Inn, per poi salire in mezzo ai prati rigogliosi fino a Brail.

Attenzione:

Per tutti gli itinerari descritti consigliamo passeggi robusti e adatti anche agli sterrati.

Per quanto riguarda i bambini più grandi, in ogni Tourist Information di Engadin St. Moritz troverete la brochure „Erlebnisse für Familien“. Inoltre è disponibile su nostro sito internet www.engadin.stmoritz.ch una lista sui barbecue all'aperto, una lista sui parchi giochi e una carta interattiva sui sentieri.

E se farete un salto da noi, ne saremo felici. Il team di Engadin St. Moritz sarà lieto di consigliarvi.