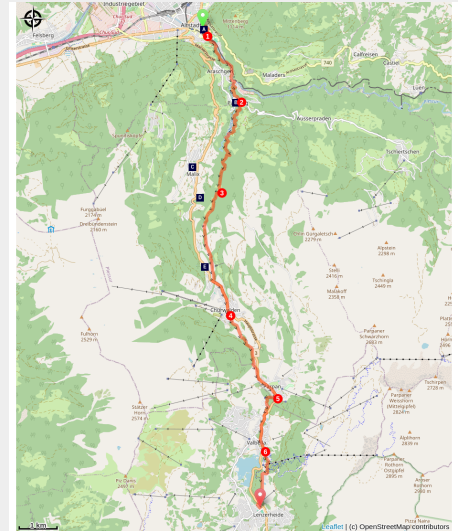


Chur à Lenzerheide

Switzerland - Graubünden



vallée Rabiosa (Amis St Colomban)



Si l'étape est plus courte en distance (17km), elle présente pour la première fois un dénivelé supérieur à 1000m sur des sentiers qui montent progressivement vers les stations de montagnes au pied de sommets de 2900m d'altitude moyenne.

Dès la sortie de Chur, l'itinéraire quitte définitivement la plaine pour monter progressivement en montagne. Il suit désormais jusqu'à la frontière italienne un chemin cantonal N°64 ViaSett de Chur à Castasegna très bien balisé en vert et blanc.

Infos pratiques

Pratique : Pédestre

Durée : 6 h

Longueur : 16.5 km

Dénivelé positif : 1359 m

Difficulté : Moyen

Type : Etape

Thèmes : 610

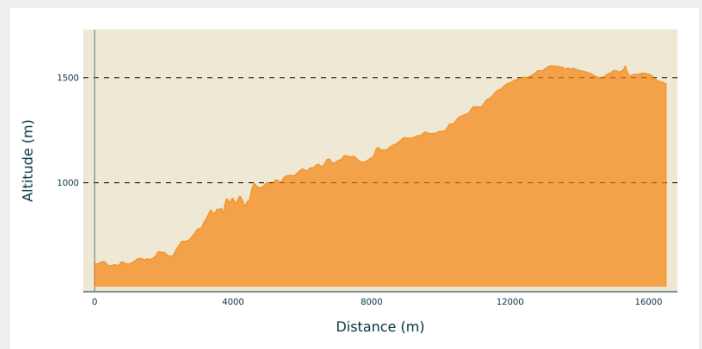
Itinéraire

Départ : Cathédrale Notre Dame de l'Assomption, Hof 18, 7000 Chur

Arrivée : Église San Carlo, Plaz Baselgia, 7078 Lenzerheide

Communes : 1. Graubünden

Profil altimétrique



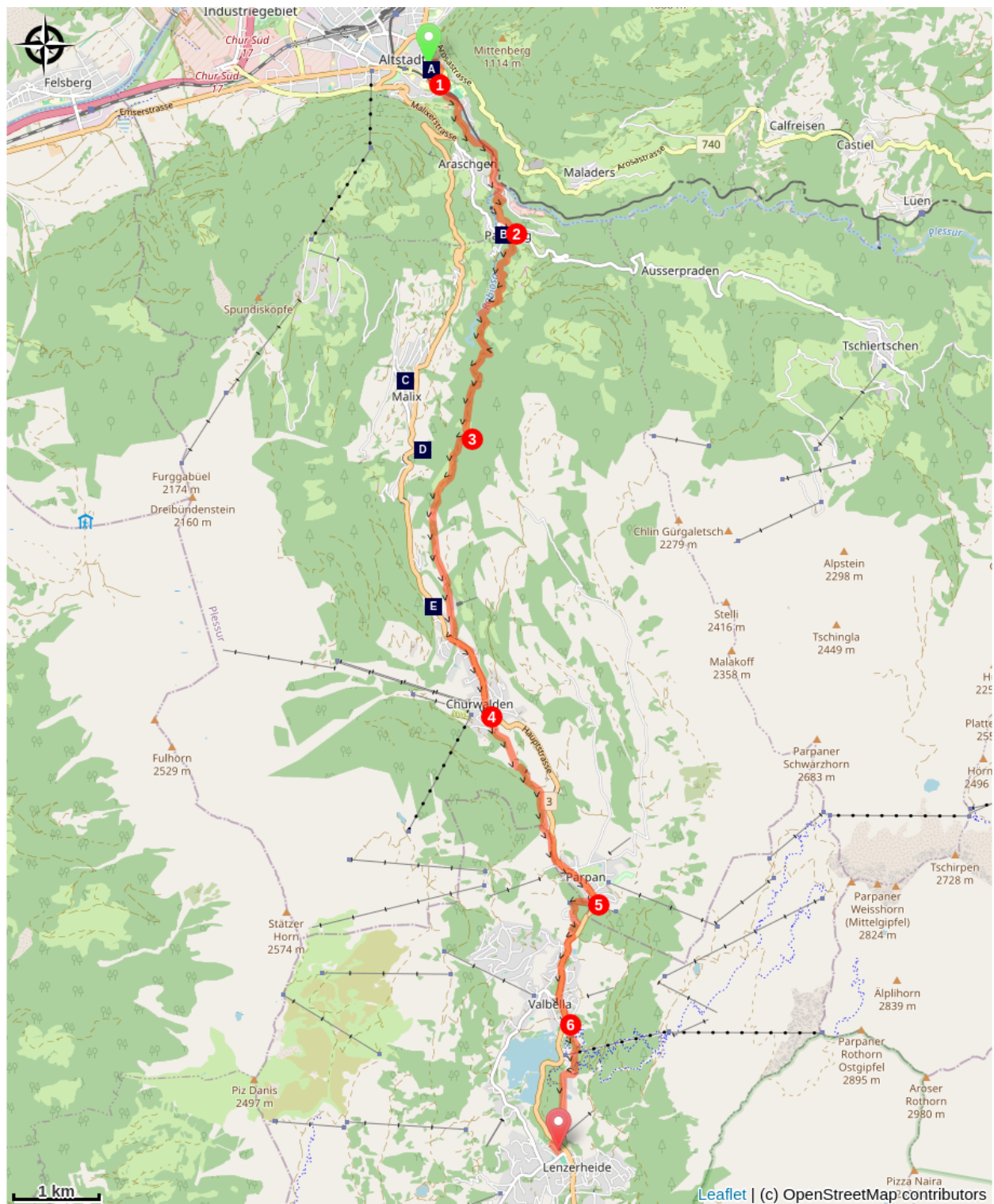
Altitude min 605 m Altitude max 1557 m




Depuis la cathédrale perchée sur son promontoire, la sortie de Chur n'est pas aisée. Descendre les escaliers au Nord de l'édifice et, au pied, tourner successivement à gauche et à droite devant le château de l'évêque (Bischofliches Schloss) pour atteindre St Luzistrasse. Tourner légèrement à gauche pour atteindre des escaliers qui atteignent la rue supérieure (Alte Schanfiggerstrasse). Tourner à droite pour trouver d'autres escaliers qui permettent de passer sous le St Luzistrasse et de descendre au niveau de la rivière atteint par le Münzweg :



1. Au bout de ce raccourci, tourner à droite pour rejoindre le chemin N°64 ViaSett qui remonte la rivière Plessur alternativement sur une ou l'autre rive. Après la confluence de la rivière Rabiosa qui tombe dans la Plessur, tourner à droite pour monter en lacet à Passug. À l'arrivée, tourner à gauche (Hauptstrasse), passer devant Swiss School of Tourism (Schluoch) et prendre la première piste sur la droite avant un lacet.
2. Remonter la vallée de la Rabiosa à flanc de montagne (Hanfland et Polenweg) en forêt principalement et au-dessus des gorges creusées par la rivière. L'itinéraire coupe plusieurs torrents qui descendent des alpages vers la Rabiosa dont le dernier (Fanüllatobel) marque la fin des gorges resserrées de la Rabiosa.
3. Continuer le sentier vers le Sud qui sort de la forêt, se rapproche de la rivière et la coupe avant d'arriver à Churwalden sur la Hauptstrasse. Tourner à gauche, franchir le torrent sur la passerelle et traverser la ville par la rue principale.
4. Quand cette rue franchit un torrent, continuer dans l'axe à droite et suivre le sentier qui longe la rivière jusqu'à la traverser et rejoindre une route avant Parpan. Traverser ce village par cette route.
5. À la dernière maison, tourner à droite (Obertor), monter presque au sommet d'une remontée mécanique et revenir sur la route principale avant Valbella. La ville est traversée aussi par cette route.
6. De même à la dernière maison sur la gauche, prendre le chemin à gauche dans l'axe qui surplombe le lac de Heidsee et revient sur la route à l'entrée de

Lenzerheide. Avant la route, tourner à gauche et passer sous la route pour aller à l'église San Carlo.

Sur votre chemin...



-  Cathédrale Notre-Dame de l'Assomption (A)
-  Église réformée (C)
-  Eglise Ste Marie et St.Michel (E)

-  Eau minérale Passug (B)
-  Château de Strassberg (D)

Toutes les infos pratiques

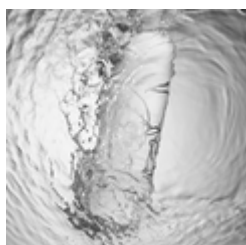
Sur votre chemin...



Cathédrale Notre-Dame de l'Assomption (A)

Le diocèse de Coire est érigé au IV^{ème} siècle sur le territoire de l'ancienne Rhétie. Un évêque y est mentionné dès 451 ; les historiens font donc remonter la construction de la première cathédrale autour de l'an 450. Durant son histoire, la cathédrale a connu de nombreux travaux. C'est en particulier le cas en 1811 à la suite d'un incendie puis encore entre 2001 et 2007 avec une restauration complète.

[En savoir plus.](#)



Eau minérale Passug (B)

Deux sources sont au cœur de l'Allegra Passugger. Alors que l'origine des deux eaux minérales se trouve profondément dans la terre, la source Théophile dans la gorge de Rabiosa et la source Allegra à Malix font remonter l'eau à la surface. Les eaux mettent jusqu'à 30 ans à voyager avant d'être recueillies. Dans la roche schisteuse fissurée des Grisons, elles absorbent tous les précieux minéraux et oligo-éléments qui font d'eux l'élixir de vie par excellence. Les sources de la gorge de Rabiosa ont été mentionnées pour la première fois en 1562 et redécouvertes au XIX^e siècle. Depuis 1951, l'eau minérale est embouteillée et distribuée sur le site actuel.

[En savoir plus.](#)



Église réformée (C)

L'église réformée remonte à une fondation médiévale sous le patronage de Gallus.

[En savoir plus.](#)

Crédit photo : Amis St Colombar



Château de Strassberg (D)

A la fin du XIIe siècle, le château de Strassberg fut construit sur une colline au sud du village, puis il fut donné aux barons de Vaz et forma le centre d'un petit domaine. Aujourd'hui, il ne reste plus qu'une ruine.

[En savoir plus.](#)



Eglise Ste Marie et St. Michel (E)

Le monastère de Churwald, probablement fondé vers 1150 par les barons de Vaz, est à l'origine du village. La première église du monastère prémontrés de l'époque se trouvait près du pont sur la rivière Rabiusa. Dans la première moitié du XIIIe siècle, elle fut construite sur le site actuel en style préroman et consacré à saint Michel.

[En savoir plus.](#)

Crédit photo : Amis St Colomban