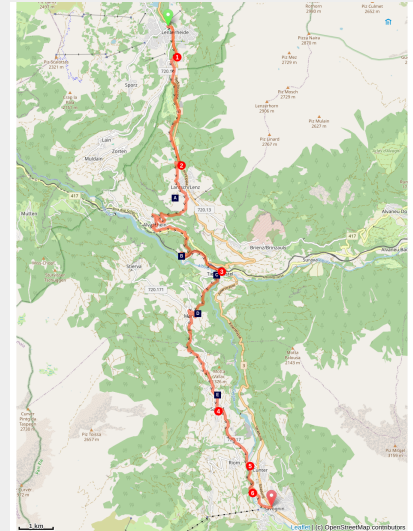


# Lenzerheide à Savognin

Switzerland - Graubünden



Alpage (Amis St Colomban)



*Si l'étape affiche en dénivelé cumulé plus de descentes (1100m) que de montées (880m), l'impression générale reste une rentrée progressive vers les hauts sommets ressentie par le cadre alpestre, l'architecture spécifiques des villages et les traditions fortes en montagne avec notamment la présence d'oratoires, de calvaires et de chapelles.*

L'étape commence par une descente vers la vallée de l'Albula où la langue change avec le remplacement progressif de l'alémanique par le romanche. Ensuite, elle remonte en face de manière raide à partir de Tiefencastel vers les alpages où s'enrichit la flore des montagnes.

## Infos pratiques

Pratique : Pédestre

Durée : 7 h

Longueur : 22.8 km

Dénivelé positif : 987 m

Difficulté : Moyen

Type : Etape

Thèmes : 610, Flore, Point de vue

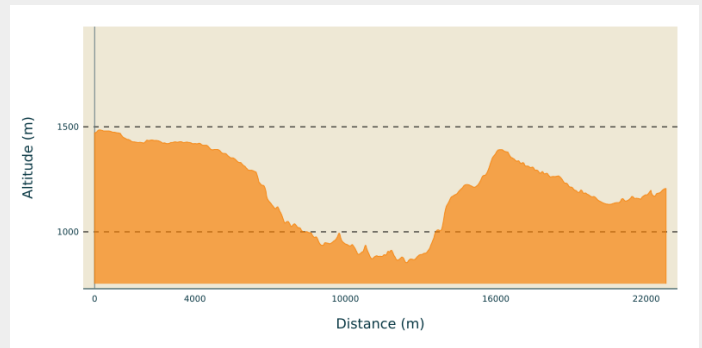
# Itinéraire

**Départ** : Église San Carlo, Plaz Baselgia, 7078 Lenzerheide

**Arrivée** : Église Son Mitgel, Stradung, 7460 Savognin

**Communes** : 1. Graubünden

## Profil altimétrique

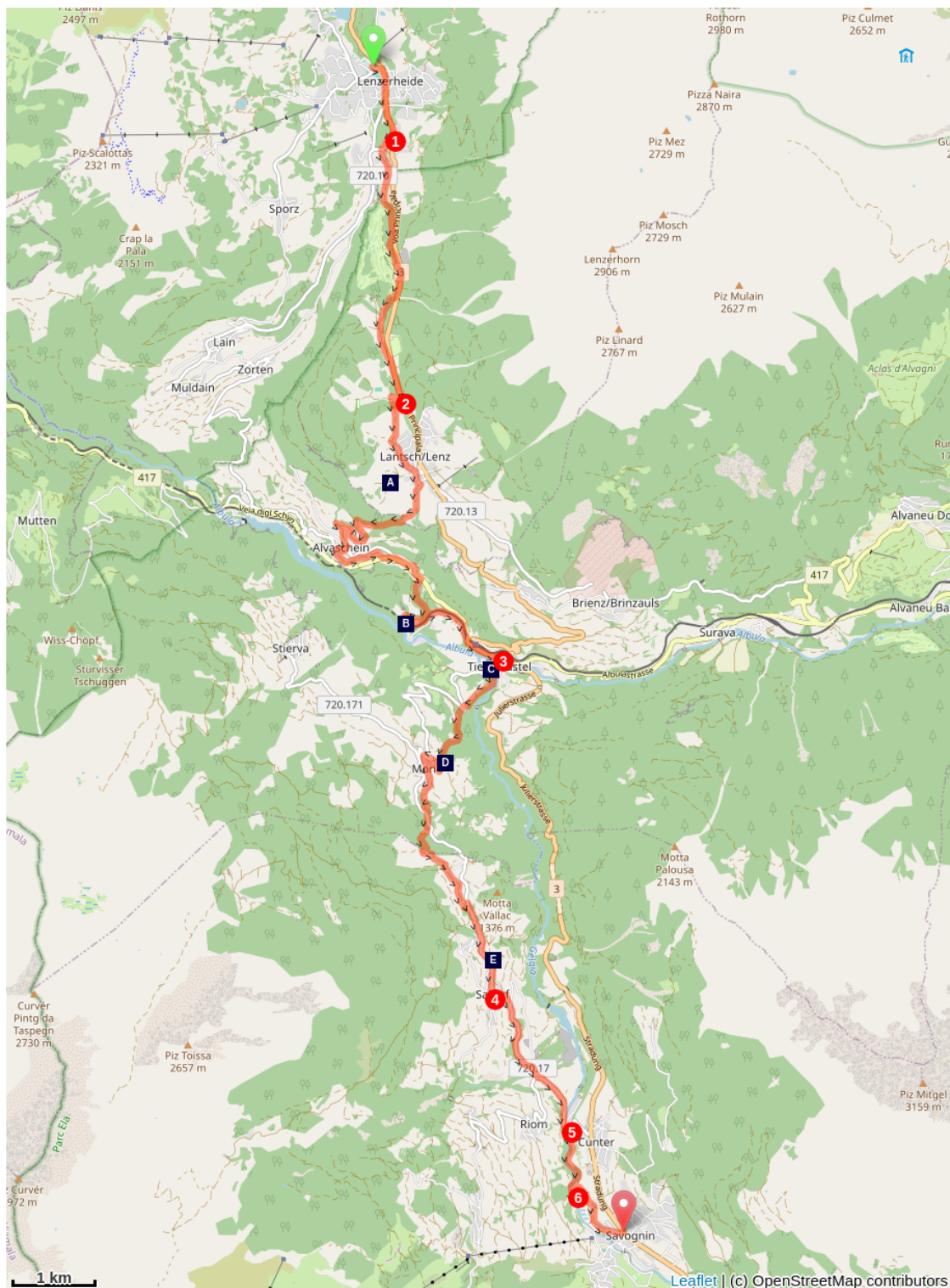





Altitude min 853 m Altitude max 1485 m



De l'église, rejoindre la route principale et traverser la station vers le Sud jusqu'à un parking et un bois sur le côté droit de l'axe :

1. Tourner à droite (Clavadoiras) et longer la route sur la piste en contrebas dans les prés. L'itinéraire remonte sur la route un moment au niveau d'une chapelle et jusqu'à un parking en forêt avant Lantsch.
2. Tourner à droite et à gauche au bout du parking. La piste balisée rejoint la lisière Ouest de Lantsch, y pénètre (Crapausa et Bot) jusqu'à l'église et en sort au Sud (Surnvoi et dans l'axe Sot Pardi). Peu après, le sentier descend franchement dans la vallée entre des falaises pour arriver à Alvaschein après trois lacets importants pour perdre de l'altitude. Traverser le village (Veia Nivagi) pour atteindre la voie principale (Hauptstrasse), tourner à droite et prendre la première rue à gauche (fontaine et balisage rouge et blanc). L'itinéraire suivi N°33 Via Albula/Bernina et N°64 Via Sett conduit au fond de la vallée Albula à Tiefencastel atteint par la route N°417 (trottoir).
3. Traverser le pont à droite, monter en direction de l'église (Julierstrasse) et prendre la première rue à droite (Kirchestrasse). Continuer dans l'axe (Monserstrasse) pour franchir un torrent. Après les rochers derrière le pont, tourner à gauche dans le sentier N°64 qui monte dans les alpages et ses hameaux (Mon, Del et Salouf).
4. À Salouf, quitter le balisage N°64 qui monte dans les alpages à 1350m mais descendre régulièrement vers la vallée par la route N°712.17 (Cunterstrasse) jusqu'au pont avant Cunter.
5. Après le pont, tourner à droite, suivre la rivière Gelgia et retrouver l'itinéraire N°64 au niveau d'une passerelle.
6. Après cette passerelle, prendre le premier sentier à gauche puis à droite qui surplombe le plan d'eau Lai Barnagn et arrive sur la Veia Sandeilas qui amène à l'église Son Mitgel.

# Sur votre chemin...



-  Église Sainte-Marie (A)
-  Tiefencastel (C)
-  Salouf, Baselia San Gieri (E)

-  Église St. Pierre de Mistail (B)
-  Église St. Côme et Damien (D)

# Toutes les infos pratiques

# Sur votre chemin...

---



## 🏛 Église Sainte-Marie (A)

L'église est mentionnée pour la première fois en 831. Les murs de la nef datent de cette époque.

[En savoir plus.](#)

---



## 🏛 Église St. Pierre de Mistail (B)

L'église St Pierre de Mistail est la seule église carolingienne à trois côtés intacts de Suisse. D'après une lettre de 823, elle a été construite vraisemblablement vers l'an 800. Le monastère aujourd'hui disparu a été mentionné pour la première fois dans un acte de donation d'Henri I en 926.

[En savoir plus.](#)

---



## 🏰 Tiefencastel (C)

Tiefencastel est situé sur un carrefour de vallées empruntées depuis toujours pour franchir les Alpes par les cols de Julier et surtout du Septimer. Il n'est donc pas étonnant d'avoir trouvé des traces d'une colonie de l'âge de bronze, d'une présence préchrétienne et d'une occupation romaine. Au début du Moyen Âge, Tiefencastel était une ville fortifiée et un poste de douane.



## 🏛 Église St. Côme et Damien (D)

La première mention documentaire de l'ancienne église paroissiale provient d'un registre épiscopal des biens datant des années 1290. En raison des caractéristiques structurelles, un édifice du 1er millénaire ne peut être exclu. L'église a été reconsacrée en 1351.

[En savoir plus.](#)



## Salouf, Baselgia San Gieri (E)

Église de montagne à Salouf. La présence de l'homme remonte à l'âge du bronze vers 2100 av. J.-C. sur une colline visible de loin, du côté nord du village actuel. Des vestiges d'établissements romains datant du I<sup>er</sup> siècle après J.-C. ont également été documentés. Au Moyen-Âge, il y avait probablement une colonie rhéto-romane près du hameau actuel de Del. Vers la fin du XIII<sup>e</sup> siècle, lorsque les premiers Walser germanophones s'installèrent dans la vallée, ils s'y installèrent comme c'était le cas pour les Walser, principalement dans la moitié supérieure de la vallée et les vallées latérales.