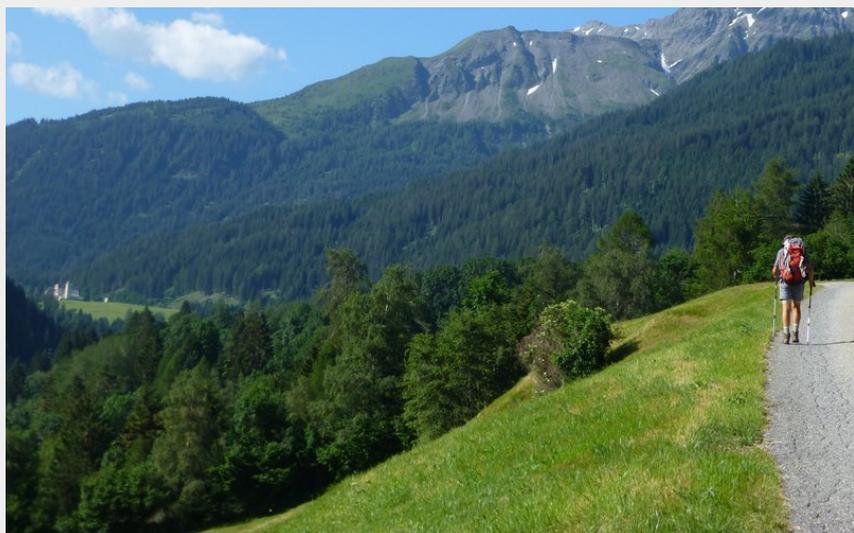
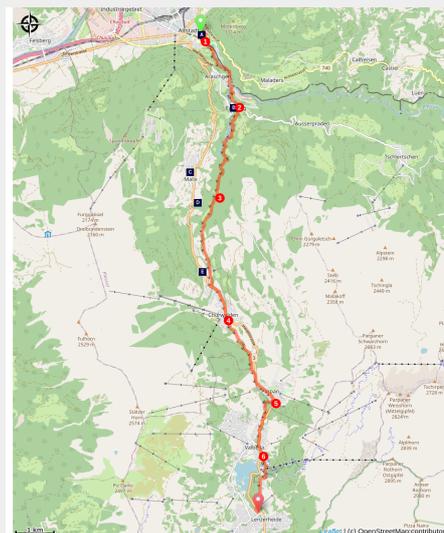


Chur a Lenzerheide

Switzerland - Graubünden



vallée Rabiosa (Amis St Colomban)



Sebbene la tappa sia più breve (17 km), presenta per la prima volta un dislivello di oltre 1000 m su sentieri che gradualmente salgono verso le località di montagna ai piedi delle cime a 2900 m di altitudine media.

Appena si lascia Coira, la via lascia definitivamente la pianura per salire gradualmente in montagna. Ora segue il sentiero cantonale n. 64 ViaSett da Coira a Castasegna fino al confine italiano, ben segnalato in verde e bianco.

Informazioni utili

Pratica : A piedi

Durata : 6 h

Lunghezza : 16.5 km

Dislivello positivo : 1359 m

Difficoltà : Media

Tipo : Etape

Temi : 610

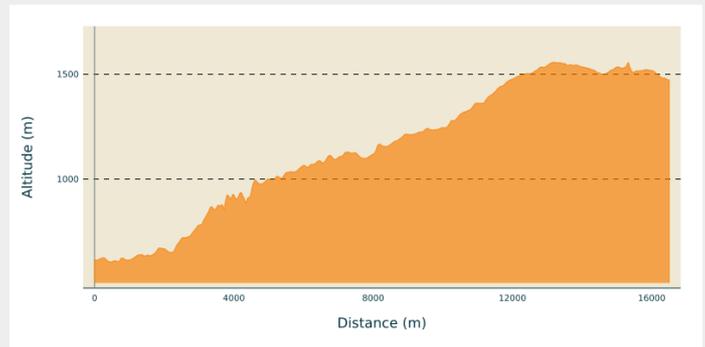
Itinerario

Partenza : Cattedrale di Nostra Signora dell'Assunzione, Hof 18, 7000 Coira

Arrivo : Chiesa di San Carlo, Plaz Baselgia, 7078 Lenzerheide

Comuni : 1. Graubünden

Profilo altimetro



Altitudine minima 605 m

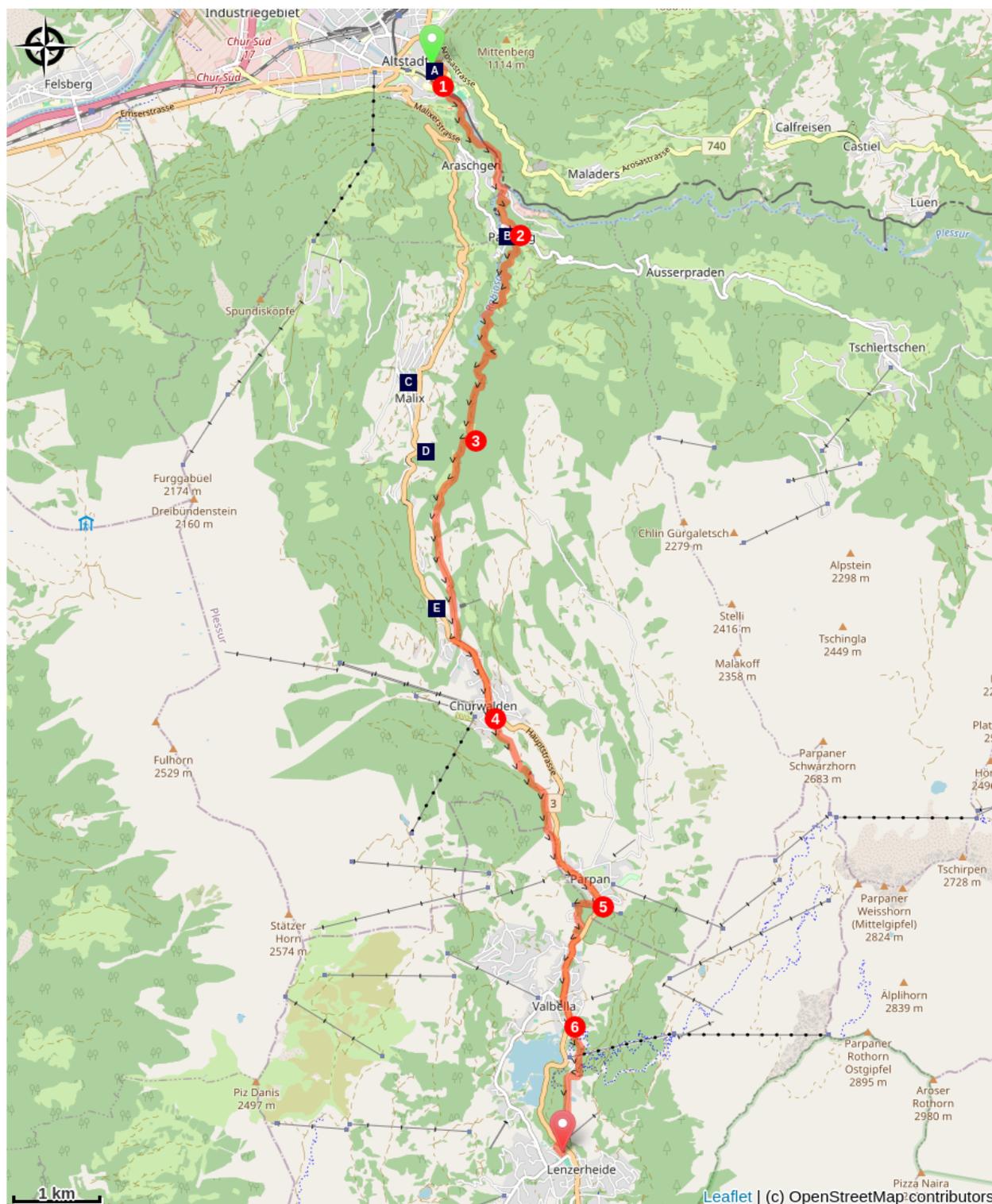
Altitudine massima 1557 m

Dalla cattedrale arroccata sul suo promontorio, l'uscita da Coira non è facile. Scendere le scale a nord dell'edificio e, ai piedi, girare a sinistra e poi a destra davanti al castello vescovile (Bischofliches Schloss) per raggiungere Santa Lucerna. Girare leggermente a sinistra per raggiungere le scale che raggiungono la strada superiore (Alte Schanfiggerstrasse). Girare a destra per trovare altre scale che conducono sotto la St Luzistrasse e scendere al livello del fiume raggiunto dal Münzweg:

1. Alla fine di questa scorciatoia, girare a destra per raggiungere la strada 64 ViaSett che risale il fiume Plessur alternativamente su una o l'altra sponda. Dopo la confluenza del fiume Rabiosa che cade nel Plessur, girare a destra per risalire in una curva fino a Passug. All'arrivo, girare a sinistra (Hauptstrasse), passare davanti alla Scuola Svizzera del Turismo (Schluoch) e prendere il primo sentiero a destra prima di un marciapiede.
2. Risalire la valle della Rabiosa fino al fianco della montagna (Hanfland e Polenweg) nel bosco principalmente e sopra le gole scavate dal fiume. Il percorso attraversa diversi torrenti che scendono dagli alpeggi fino alla Rabiosa, l'ultimo dei quali (Fanüllatobel) segna la fine delle strette gole della Rabiosa.
3. Proseguire il sentiero in direzione sud fuori dal bosco, avvicinandosi al fiume e tagliandolo prima di raggiungere Churwalden sulla Hauptstrasse. Girare a sinistra, attraversare il torrente sul ponte pedonale e attraversare la città per la strada principale.
4. Quando questa strada attraversa un ruscello, continuare nella direzione giusta e seguire il sentiero lungo il fiume fino ad attraversarlo e raggiungere una strada prima di Parpan. Attraversare questo villaggio su questa strada.
5. All'ultima casa, girare a destra (Obertor), salire quasi fino alla cima di uno skilift e tornare sulla strada principale prima della Valbella. La città è attraversata anche da questa strada.

6. Sempre all'ultima casa sulla sinistra, prendere il sentiero a sinistra nell'asse che si affaccia sul lago Heidsee e ritorna sulla strada all'ingresso di Lenzerheide. Prima della strada, girare a sinistra e passare sotto la strada per andare alla chiesa di San Carlo.

Sulla tua strada...



-  Cattedrale di Notre-Dame de l'Assomption (A)
-  Chiesa riformata (C)
-  Chiesa di Santa Maria e San Michele (E)

-  Acqua minerale Passug (B)
-  Castello di Strassberg (D)

Tutte le informazioni utili

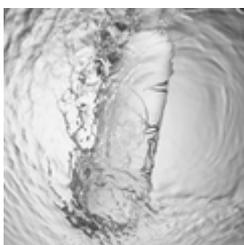
Sulla tua strada...



Cattedrale di Notre-Dame de l'Assomption (A)

La diocesi di Coira è stata fondata nel IV secolo sul territorio dell'ex Rezia. Un vescovo viene citato già nel 451; gli storici fanno quindi risalire la costruzione della prima cattedrale all'incirca all'anno 450. Nel corso della sua storia, la cattedrale ha subito molte opere. Ciò è avvenuto in particolare nel 1811 a seguito di un incendio e di nuovo tra il 2001 e il 2007 con un restauro completo.

[Per saperne di più.](#)



Acqua minerale Passug (B)

Due fonti sono al centro dell'Allegra Passugger. Mentre l'origine di entrambe le acque minerali si trova in profondità nella terra, la sorgente Teofilica nella gola di Rabiosa e la sorgente Allegra a Malix portano l'acqua in superficie. Le acque impiegano fino a 30 anni per viaggiare prima di essere raccolte. Nella roccia scistosa fessurata dei Grigioni assorbono tutti i preziosi minerali e gli oligoelementi che ne fanno l'elisir di vita per eccellenza. Le fonti della gola di Rabiosa sono state menzionate per la prima volta nel 1562 e riscoperte nel XIX secolo. Dal 1951 l'acqua minerale viene imbottigliata e distribuita sul sito attuale.

[Per saperne di più.](#)



Chiesa riformata (C)

La chiesa riformata risale a una fondazione medievale sotto il patronato di Gallo.

[Per saperne di più.](#)

Credito fotografico : Amis St Colomban



Castello di Strassberg (D)

Alla fine del XII secolo, su una collina a sud del paese, fu costruito il castello di Strassberg, che fu poi ceduto ai baroni di Vaz e costituì il centro di una piccola tenuta. Oggi, rimane solo un rudere.

[Per saperne di più.](#)



Chiesa di Santa Maria e San Michele (E)

Il monastero di Churwald, fondato probabilmente intorno al 1150 dai baroni di Vaz, è l'origine del villaggio. La prima chiesa monastica premonstratense dell'epoca si trovava vicino al ponte sul fiume Rabiusa. Nella prima metà del XIII secolo fu costruito sul sito attuale in stile preromanico e dedicato a San Michele.

[Per saperne di più.](#)

Credito fotografico : Amis St Colombar