



Radio Rumantsch

## Per trutgs e pitgognas

### Proposta d'Andri Poo

#### Tura Sent – Val Sinestra - Val Laver – Griosch - Vnà

Partenza a Sent – Val Sinestra (pussaivladad d'auto da posta fin tar il hotel Val Sinestra) – Charaneglia – Alp Patschai – Punt Crusch - primaran da la Muranza – gaud davos Charetsch – Farola (p 1821) – Griosch – Vnà

#### ***Durada da la tura:***

davent da Sent	6 - 7 uras
davent da Sinestra	5 - 6 uras

Da Sent ins chamina sin la via champestra fin tar il hotel Val Sinestra (per quel toc datti er in curs d'auto da posta). Dal stabiliment impressiunant da la chasa da cura da Val Sinestra ins suonda la senda che passa sur il hotel en direcziun Charaneglia (nordvest). Per traversar la Val da Ruinas èsi da far in pèr pass pli lungs, suenter munta la senda ed ins arriva sin la via d'alp che maina sur La Crusch, Alp Patschai e Punt Crusch fin tar la cruschada da l'alp Prà San Flurin (ca. p 1978.8). La ins prenda la via vers ost en direcziun dal primaran da la Muranza. Ins suonda la senda pauc frequentada ed in pau creschida en, che passa tras il gaud davos Charetsch, per arrivar en la Val Chöglias (p 1861). A Farola ins arriva sin la via da Chöglias ed ins turna vers Griosch. A Griosch datti la pussaivladad da baiver e mangiar insatge en l'ustaria 'tanna da muntanella'. Da Griosch maina la via champestra sur Pra San Peder enfin a Vnà, nua ch'ins ha puspè colliaziuns d'auto da posta.

#### ***Character da questa tura:***

- paucas muntadas stipas
- bler gaud
- bella cuntrada alpina