

CLUB AMICI DELLO STAGNO

3 giorni a FLIMS

27-28-29
giugno
2025

30 anni di AdS



La regione di Flims Laax Falera è immersa nelle maestose Alpi svizzere ed è un vero paradiso per gli appassionati di montagna e di natura. La bellezza e la varietà del paesaggio che la circonda e la presenza di alcune vere e proprie perle naturali come il lago di Cauma, il lago Cresta, le gole del Reno, il Martinsloch e l'Arena tettonica Sardona, (dal 2008 patrimonio mondiale dell'Unesco) la rendono una meta escursionistica molto popolare durante tutto l'anno.



30. Club Amici dello Stagno

3 giorni a Flims /GR

Date

27 - 28 - 29 giugno 2025 (da venerdì a domenica)

Soggiorno

Hotel Cresta a Flims/GR (2 notti);
trattamento con mezza pensione (colazione a buffet e cena di 4 portate) www.cresta.ch.

Spostamenti

Trasferta in bus dal Ticino;
Spostamento con i mezzi pubblici a Flims.

Costo previsto per i soci

Fr. 310.-- a persona in camera doppia (disponibili alcune singole);
Il prezzo potrà variare leggermente a dipendenza del numero di partecipanti e comprende:

- trasferta in bus (TI-GR e ritorno);
 - soggiorno di 2 notti inclusa la mezza pensione;
 - spostamenti a Flims (impianto di risalita compreso).
- Il prezzo include già un contributo del Club per i soci.**

Iscrizione

Impegnativa entro il 15.11.2024.

Saranno prese in considerazione le iscrizioni in ordine di entrata. La prenotazione sarà ritenuta definitiva al momento del versamento di un acconto di Fr. 200.--/partecipante. Il Club si riserva di annullare la gita in caso di partecipazione insufficiente.

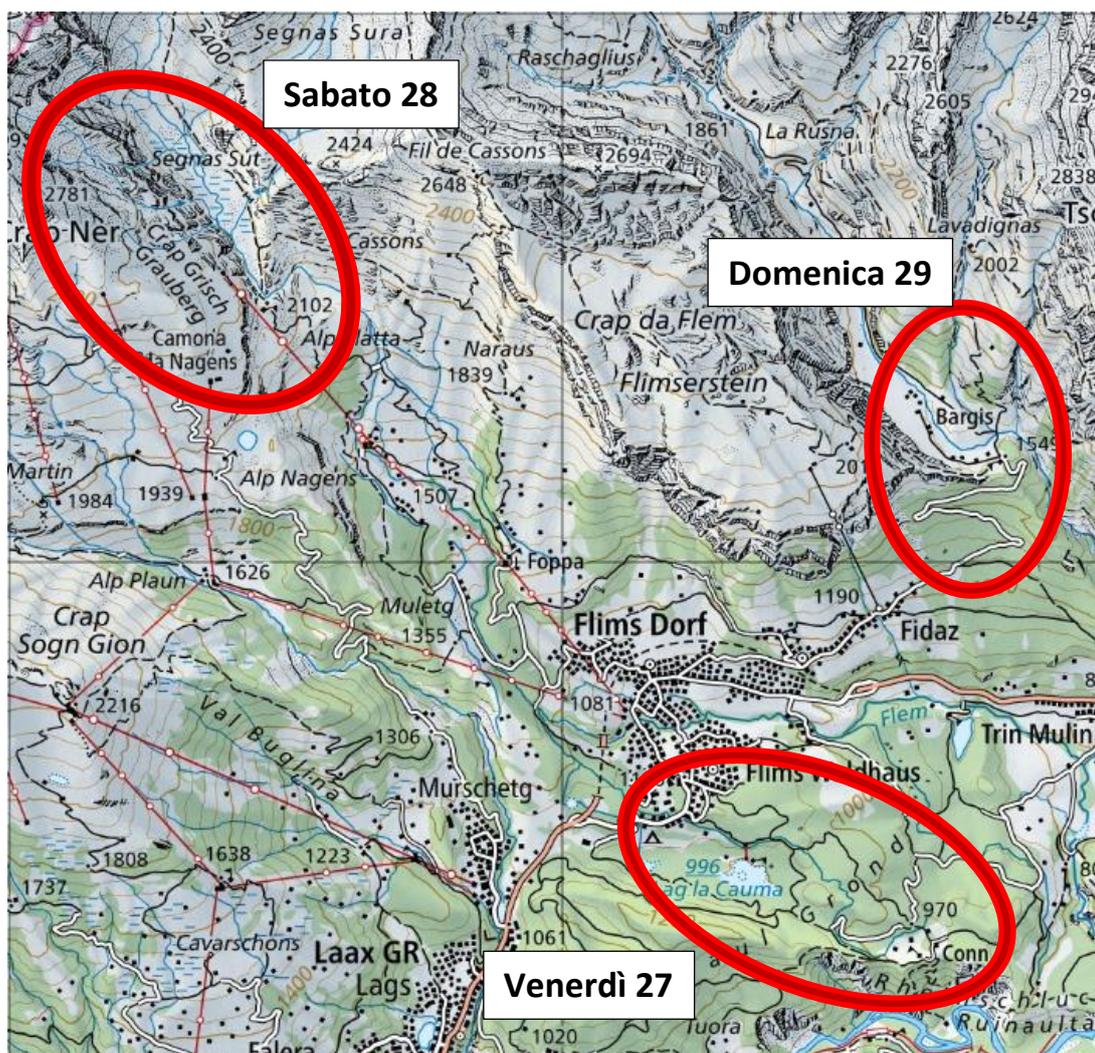
Assicurazione

Il Club non si assume alcuna responsabilità in caso di infortunio o annullamento. Vogliate provvedere personalmente alle assicurazioni necessarie.

Programma

- Venerdì 27 Partenza dal Ticino;
arrivo a Flims, check-in e deposito bagagli.
Passeggiata a Conn passando dal lago Cauma, sguardo dalla piattaforma panoramica Spir sulle gole del Reno e nel pomeriggio ritorno in albergo.
Ritiro camere e serata libera.
- Sabato 28 Gita all'altopiano del Sardona (Patrimonio Unesco) con picnic.
Serata libera.
- Domenica 29 Check-out e deposito bagagli in hotel, passeggiata all'alpe di Bargis, rientro a Flims nel pomeriggio e partenza per il Ticino.

A dipendenza della meteo il programma potrà subire dei cambiamenti, le passeggiate che organizziamo sono facoltative e non impegnative fisicamente, si richiede però un minimo di forma fisica.



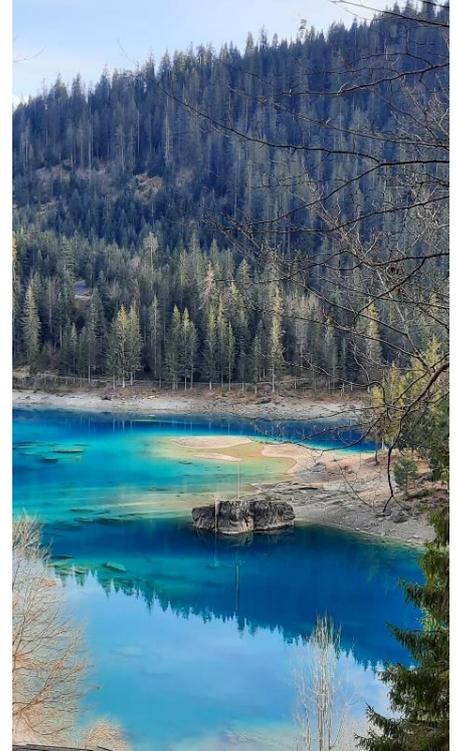
Programma in dettaglio

Venerdì 27 - Lago Cauma, Conn e Spir

In tarda mattinata, con una passeggiata di 20 minuti, raggiungeremo il lago Cauma; dopo una pausa caffè al nuovo ristorante in riva al lago, riprenderemo la passeggiata e in 45 min./1 ora arriveremo a Conn. Pranzo al sacco o al ristorante, sguardo dalla piattaforma panoramica Spir sulle gole del Reno e nel pomeriggio ritorno in albergo. Da Conn c'è un servizio con carrozze trainate da cavalli in direzione di Flims, purtroppo i posti sono limitati.

Andata: 3,5 km, ca. 1 h e 15, la passeggiata è prevalentemente in leggera discesa

Ritorno: 1 h /1.30, dislivello +160 m.



Lago di Cauma

Chiamato "Lag la Cauma" in retoromancio, che significa "Lago del riposo di mezzogiorno", è considerato la perla di Flims. Il lago di Cauma si trova nel cuore della foresta di Flims e può essere raggiunto solo da un comodo sentiero o utilizzando una funicolare. Il lago colpisce soprattutto per il suo sorprendente verde turchese e per l'acqua piacevolmente fresca: alimentato da fonti sotterranee, in estate, la temperatura dell'acqua è compresa tra i 17 e i 24 gradi.



Piattaforma panoramica Spir

La piattaforma panoramica "Il Spir" (rondone in romancio) offre al visitatore un panorama a 180° davvero unico sulla "Ruinaulta" chiamata anche "Grand Canyon Svizzero"; 10.000 anni fa un enorme smottamento di roccia cadde fragorosamente a valle dando luogo a questo suggestivo paesaggio.

La piattaforma è costituita da un unico pilastro ancorato in due punti: quest'ultimo, retto da un cavo di trazione, torreggia in mezzo ai pini e si sporge sulla gola. Sul pilastro si trova la piattaforma triangolare in legno di larice che conferisce all'opera la forma di un rondone. Si trova a cinque minuti a piedi dal Ristorante Conn.



Sabato 28 - Sardona

Con l'autopostale raggiungeremo l'alpe Nagens; da qui partiremo per la passeggiata all'altopiano del Sardona dove costeggeremo la pianura alluvionale "Segnas Sut". A mezzogiorno è previsto pranzo al sacco. Ci saranno due possibilità di rientro: con la funivia della FlemXpress, dalla stazione Segneshütte (percorso più corto) oppure dalla stazione intermedia Stargels.

Fino a Segneshütte: 5,7 km, ca. 1h e 45, dislivello +170 m., - 180 m.

Fino a Stargels: 8,5 km, ca. 2h e 30, dislivello +170 m., - 700 m.

Arena Tettonica del Sardona

Nell'Arena Tettonica Sardona, patrimonio Unesco, si può vivere un capitolo importante della storia della Terra: le rocce di Verrucano, risalenti a 250 milioni di anni fa, sono state spinte su rocce di flysch di soli 35-50 milioni di anni; ben visibile la curiosa linea lungo le pareti rocciose formata a causa di questo scorrimento. Insomma, una montagna sottosopra! Non esiste un altro luogo al mondo in cui le tracce della formazione delle montagne siano così chiaramente visibili.

La nostra passeggiata costeggia la pianura alluvionale di "Plaun Segnas Sut" che nel 1996, grazie alla sua particolare bellezza, è stata inclusa nell'inventario federale delle zone alluvionali. La pianura è lunga 1,7 km, larga fino a 450 m e si trova ad un'altitudine di 2.100 m. Una grande brughiera copre circa la metà dell'area, mentre la superficie rimanente è ricoperta da un mosaico di ruscelli, zone pietrose e muschiose, piccole valli innevate e praterie alpine.



Domenica 29 - Alpe di Bargis



Con l'autopostale raggiungeremo l'alpe di Bargis. La passeggiata percorre un semplice sentiero circolare pianeggiante: arrivando al ristorante vi sarà la possibilità di pranzare oppure, chi lo desidera, potrà portare il picnic.

3 km, ca. 45 min./1 ora, la passeggiata è pianeggiante.

Al ritorno ci sarà la possibilità di scendere a piedi fino a Waldrand (fermata del bus), altrimenti con il bus da Bargis.

2,2 km, ca 45 min., 300 m di dislivello (discesa).



Bargis

La splendida alta valle di Bargis si snoda a circa 1150 metri di altezza, offre una spettacolare vista sulla catena montuosa circostante ed è incastonata tra le pareti calcaree del Filmerstein e le ripide pareti di Lavadignas.

Nella valle è vietata la circolazione delle auto.



E chi non fosse ancora stanco ...

(non organizzato nel programma)

Il sentiero tra gli alberi più lungo del mondo – “Il Sentiero del Drago” a Laax

“Il Senda dil Dragun” è un sentiero meraviglioso che si snoda come un drago nel bosco di Laax; aperto nell'estate del 2021 è posto tra i 2 e i 28 metri di altezza e permette di vivere appieno l'esperienza, come un drago in volo, godendo della bellezza della natura. È lungo 1,56 km e collega il paese di Laax Murschetg a Laax Dorf, due anime dello stesso villaggio montano e si percorre in circa 40 minuti.

Con il bus Flims Laax Falera è possibile raggiungere il punto di partenza in soli 10 minuti. L'ingresso può essere prenotato tramite l'applicazione “Inside Laax”, usufruendo di uno sconto del 25% grazie alla “guest card” che riceverete in hotel all'arrivo.



Hotel CRESTA con area wellness



L' Hotel Cresta, 3 stelle, è costituito da un complesso di 4 case. Situato nel centro di Flims Waldhaus è circondato da un bellissimo giardino, offre una piscina all'aperto riscaldata, un'area benessere coperta e una all'aperto e un autobus gratuito per il comprensorio sciistico di Flims-Laax-Falera. La Funivia di Flims dista 800 metri.

Tutte le camere dell'Hotel Cresta sono provviste di bagno interno, TV satellitare e WiFi gratuito. Alcune includono un balcone con vista sulle montagne circostanti.

Potrete godervi la vista dalla piscina riscaldata all'aperto e rilassarvi nell'area benessere, dotata di varie saune, bagni di vapore e mini-piscine con idromassaggio. Inoltre, avrete modo di allenarvi nella sala fitness o di prenotare un massaggio. Affacciato sul villaggio e sulle montagne, il ristorante propone piatti svizzeri e internazionali.

Ricordiamo che: il trattamento di mezza pensione include una cena di 4 portate mentre al mattino vi attende una colazione a buffet.

