



## GRUPPO SENIORES

via Duccio di Boninsegna 21/23, 20145 Milano - tel 02 86463516  
grupposeniores@caimilano.eu - cai.milano@tiscali.it - www.caimilano.eu

Il CAI GS è aperto al martedì dalle 14.00 alle 16.00

mercoledì 21 settembre 2022

# Piz Lunghin m 2780

Alpi Retiche - Gruppo Albula

Gita Breve : **Lej dal Lunghin m 2484**

Dal Passo del Maloja (m1850) scendiamo lungo la strada verso a Saint Moritz, impegniamo il sentiero a sinistra verso la piccola frazione di Pila (1835 m).

La stradina sale alle spalle delle case e con alcuni tornanti giunge ad un bivio presso un ponticello: Pian di Zoch 1945 m. verso sinistra/Ovest per pendii più ripidi e alcuni grandi dossi, perveniamo ad un terrazzamento quasi pianeggiante a quota circa di 2300 m.

Per il Piz Lunghin percorriamo il grande avvallamento fino ad una modesta sella (2550 m), situata ai piedi delle rocciose pareti del Piz Grevasalvas.

Con un breve traverso in leggera discesa raggiungiamo il Lej dal Lunghin 2484 m (termine gita breve).

La gita base risale dalla sponda meridionale con percorso a semicerchio lungo la vallata lasciando a destra l'ampio Pass Lunghin (2645 m, superato l'ultimo pendio decisamente più ripido, incrocia la cresta Ovest della montagna.

Mantenendo il filo di cresta, prestando la massima attenzione, fino alla vetta slanciata del Piz Lunghin 2780 m. dominata da due grossi ometti.

Il panorama è ampio sui laghi dell'Engadina, sovrastati dai colossi ghiacciati del Bernina, e sulla Val Bregaglia, coronata da innumerevoli vette, tra le quali spicca la parete Nord-est del Pizzo Badile.

Rientro al lago Lunghin quindi al Maloja prendendo il sentiero che parte dall'emissario del lago (indicazioni per Grevasalvas-Plaun da Lej), percorrendo una panoramica balconata ai piedi del Piz Grevasalvas fino al pittoresco villaggio di Grevasalvas (1941 m) adagiato placidamente in una conca ai piedi delle pareti del Piz Lagrev.

La traversata offre meravigliose viste sui laghi di Sils e di Silvaplana e sul del gruppo del Bernina. Da Grevasalvas in direzione di Blanca m 2037, attraversando un ampio altipiano sopraelevato rispetto al Lago di Sils prima con sterrata, poi sentiero in pochi minuti e siamo di nuovo al Passo Maloja.

### ATTENZIONE NECESSARIO DOCUMENTO VALIDO PER L'ESPATRIO

**Fermata unica del pullman in uscita ed in entrata a ZARA MM**

<b>programma :</b>	mezzo di trasporto :	<b>Pullman</b>
	durata viaggio A/R :	ore <b>02:45+02:30</b>
	partenze da Milano :	ore <b>06:45</b> V.le Zara fermata MM gialla e lilla
		ore
		ore
previsione rientro Milano :	ore	<b>20:00</b>
	colazione :	<b>al sacco</b>

	Difficoltà :	Ore Marcia :	Dislivello Salita :	Dislivello Discesa :	Quota Max :	Impegno Fisico :	Corde Fisse :
caratteristiche gita :	<b>E/EE</b>	<b>06:30</b>	<b>975</b>	<b>1.025</b>	<b>2.780</b>	<b>4/5</b>	<b>No</b>
caratteristiche gita breve :	<b>E</b>	<b>05:00</b>	<b>635</b>	<b>685</b>	<b>2.484</b>	<b>3/5</b>	<b>No</b>

**Quote di partecipazione :** soci CAI + GS **€ 23,00** soci CAI **€ 26,00**

iscrizioni : Tutti i Martedì in Sede dalle ore 14,00 alle ore 16,00

coordinatori : **Erika Polinelli cell 3284656456** / **Maurizio Obici cell 3317646829**

**N.B. : I Coordinatori hanno la facoltà di modificare il programma e gli orari previsti**

**La gita è riservata ai Soci CAI - per informazioni e comunicazioni urgenti contattare i Coordinatori (attivi il martedì dalle 14.00 alle 16.00, e il giorno di gita dalle 6.30 al rientro a Milano)**