



Radio Rumantsch

## Per trutgs e pitgognas

### Proposta dad Adalbert Caminada

#### “Ina spassegiada culinara en la Val dal sulegl (Lumnezia)”

Lumbrein – Runchiola – Vignogn - davos Munts - Vella

Durada           ca. 3 uras  
Lunghezza       ca. 10 km

Ina spassegiada culinara tras las spundas vers sid da la Val Lumnezia. Ils vehichels da pista fan regularmain via sin las senda da viandar d'enviern, uschia ch'il viandar na fa nagina fadia. Suentar l'avantpast en l'ustaria Péz Regina a Lumbrein cumenza la spassegiada vers las aclas lumnezianas. Tar la baselgia da s. Martin imposanta en il center dal vitg ins sviescha da davart dretga ed ins va per lung da la via da muntogna tar l'emprim punct panoramic Clis. Cun vista sin muntogna e val ins cuntinuescha l'excursiun da la val or. Suentar circa in kilometer succeda la descensiun tras prads da culm fin a Vignogn. En l'ustaria Crestas vegnan sco ch'i vegn pretais servì ils megliers capuns. Tar la davosa part en direcziun Vattiz èsi er pussaivel da far ina pitschna sviada sur Degen. Il marsch direct per lung da la via tras la val finescha tar la piazza da la posta a Vattiz. Là maina la spassegiada 100 meter d'atezza ensi fin tar la “Senda culturala”, ina via da spassegiar ch'è ornada cun tavlas d'infurmaziuns davart la flora e fauna locala. La senda collia ils vitgs cun il lai da far bogn Davos Muts. A Clis impressiunescha l'avertezza da la Val Lumnezia sulegliva, giu qua sin mesa autezza da val ins po contemplar bains culturals vegls e bajetgs architectonics dal temp modern. Vella, il lieu principal ha ina istorgia da la construcziun remartgabila. Testimonis da quel passà èn chasas signurilas ed il chastè de Mont, la chaplutta da la pesta e l'anteriura baselgia da la vallada Pleif al ur dal vitg. En l'ustaria Trutg va en vigur il siemi d'in stupent dessert per la fin da l'excursiun.

La spassegiada ins po far da mez december enfin la fin da mars.

Custs per il menu cumplet è CHF 46.00. Quella summa po vegnir pajada en l'ustaria nua che la spassegiada entschaiva, ni gia ordavant en il biro da turissem a Vella.