





1986 m **Rifugio Saoseo CAS** Une sortie en Italie



 ½ h (dans la montée vers le Pass da Val Viola)

 +1940 m

 -2810 m

 92 km (33 km, 59 km)

 2 jours (5 h et 6 h)

[↻ Hospice de la Bernina → Alp Grüm → San Carlo → Sfazu → rifugio Saoseo → Passo da Val Viola → Lago di S. Giacomo → Val Mora → Santa Maria/ Val Müstair](#)

Si vous voulez des pizzocheri, la famille Heis vous en préparera à la cabane. Si vous préférez des pâtes, cap sur les restaurants italiens. Sur le plan technique aussi, il y en a pour tous les goûts. Après le dénivelé en dents de scie au début, place à de longs passages en altitude en Italie à partir du Pass da Val Viola. Les kilomètres défilent, avant que le splendide Val Mora ne vous offre une descente fulgurante vers Müstair pour terminer en beauté.

Point de départ: Hospice de la Bernina (RhB).

Arrivée: Santa Maria Posta, Val Müstair. Réservation obligatoire pour le car postal qui dessert Zernez: 081 856 10 90.





Ouverture de la cabane aux VTT: de début juillet à mi-octobre.

Contact: 081 844 07 66, www.saoseo.ch

← Un petit air de steppe le long du flow trail du Val Mora.
→ Le passage de la frontière au Pass da Val Viola.

Variante plus facile (premier jour):

[↻](#) depuis l'hospice, descente à VTT jusqu'à Poschiavo.

Remontée en car postal à Sfazù. Il reste ensuite 45 minutes jusqu'à la cabane Saoseo:  3,  2,  27 km,  4 h

