

Ospizio Bernina – Sassal Masone – Alp Grüm – Cavaglia – Poschiavo



mittel | ⌚ 4.35 h | ↔ 15.8 km | ⬆️ 251 Hm ⬇️ 1491 Hm | 🏠 Bernina, Sassal, Masone, Poschiavo | 📅 Jun – Okt

Vom Oberengadin ins Puschlav: Wanderung vom Berninapass / Ospizio Bernina mit dem Lago Bianco via Sassal Masone, Alp Grüm, Lagh da Palü, Cavaglia, Cadera nach Poschiavo im Val Poschiavo.

Ausgangspunkt: Ospizio Bernina – Bahnhof
Endpunkt: Poschiavo – Bahnhof
Einkehr: Unterkunft und Verpflegung: Albergo Ospizio Bernina, Alp Grüm, Poschiavo
Anforderungen: weiss-rot-weiss
Highlights: Sassal Masone, Gletschergarten von Cavaglia

00.00 h	Ospizio Bernina, 2266 m	🏠 🚗 🍴 🚰
01.10 h	Sassal Masone, 2355 m	
01.50 h	Alp Grüm, 2084 m	🏠 🚰
02.10 h	Lagh da Palü, 1935 m	
02.45 h	Cavaglia, 1702 m	🏠
03.25 h	Cadera, 1518 m	🏠
04.35 h	Poschiavo, 1013 m	🏠 🚗 🍴 🚰

📄 [Wanderkarte](#)



Wegbeschreibung

Ausgangspunkt der Wanderung ist der Bahnhof **Ospizio Bernina** auf dem **Berninapass**. Hier kann man nochmals einkehren und natürlich auch nächtigen, zum Beispiel im **Albergo Ospizio Bernina** (+41 81 844 03 03). Die Route führt vom grossen Parkplatz zunächst oberhalb der Gleise der Rhätischen Bahn, danach unterhalb am *Lago Bianco* entlang bis zur Staumauer und zu einer Wegverzweigung. Hier folgt man dem Wegweiser nach rechts. Nach rund 70 Gehminuten ist man beim fantastischen Aussichtspunkt **Sassal Masone** angelangt. Das *Sassal Masone* liegt idyllisch zwischen Gletscher und Bergseen und eröffnet ein spektakuläres Panorama: *Puschlav, Palü-Gletscher, Bergamasker Alpen* sowie *Cavaglia* mit seinem berühmten Gletschergarten.

Die urgemütliche und authentische Alphütte in spektakulärer Lage und sehr guter Küche mit typischen Puschlaver und Veltliner Spezialitäten lohnt den Aufenthalt. Seit 1876 ist *Sassal Masone* mit seinen runden «Crott»-Steinhäusern ein beliebtes Ausflugsziel. Auch Otto von Bismark, Baron Rothschild und der Schriftsteller Marcel Proust waren bereits hier.

Vom *Sassal Masone* folgt nun ein steiler Abstieg zur Bergstation **Alp Grüm** ebenfalls mit Einkehr- und Übernachtungsmöglichkeit. Nach rund einer weiteren halben Stunde gelangt man zum **Lagh Palü**, der am Fusse des *Piz Palü* liegt. Weiter geht es hinunter nach **Cavaglia** mit einem **Gletschergarten**, auch «Töpfe der Riesen» genannt. Ein Besuch empfiehlt sich. Eindrücklich hat der *Palügletscher* eine aussergewöhnliche Naturformation geschaffen. Rotierende Steine haben sich durch den andauernden Druck des prähistorischen Gletscherwassers über Jahrtausende in den Felsen gegraben. So sind die bis zu 15 Meter tiefen Gletschermühlen entstanden.

Der letzte Wegabschnitt von *Cavaglia* nach *Poschiavo* wurde bereits durch die Davoser und Prättigauer im 17. Jahrhundert rege genutzt, um Waren wie Getreide und Wein auszutauschen. Der *Berninapass* allerdings wurde bereits in der Jungsteinzeit begangen, wie Funde belegen. Aber erst im 16. Jahrhundert erhielt die Route über den Pass seinen Aufschwung mit der Unterwerfung des Veltlins durch die Drei Bünde und den Handelsbeziehungen mit dem neuen Grenznachbarn Venedig.

Weiter abwärts gehend, mit schönen Ausblicken ins **Val Poschiavo**, folgt man dem Wanderweg, passiert **Cadera** und erreicht schlussendlich das malerische **Poschiavo** mit Zugverbindungen und Übernachtungsmöglichkeiten, zum Beispiel im **Poschiavo Suisse Hotel** (+41 81 844 07 88).



WARUM BELOHNEN WIR EINEN AKTIVEN

LEBENSSTIL? WEIL GESUNDHEIT ALLES IST **SWICA**

[swica.ch/fit](https://www.swica.ch/fit)