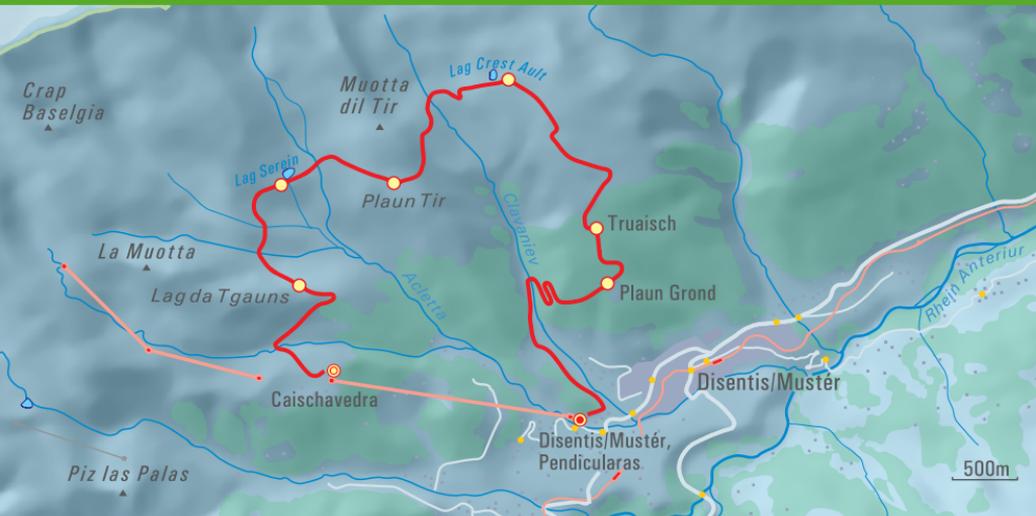


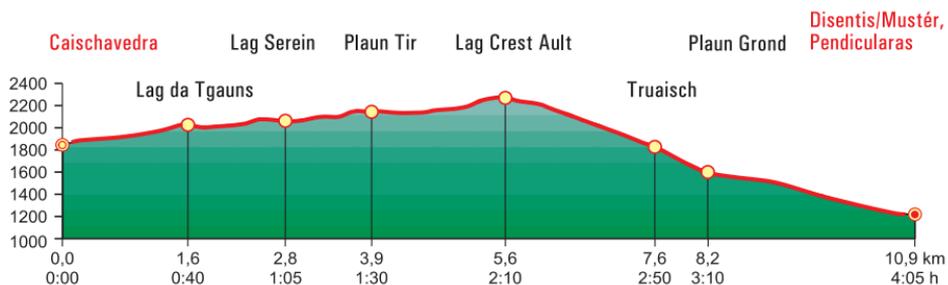
Vues splendides au-dessus de Disentis



Caischavedra > Disentis/Mustér, Penticularas

Randonnée de montagne

Caischavedra	0 h 00 min		T2
Lag da Tgauns	0 h 40 min	0:40	moyen
Lag Serein	1 h 05 min	0:25	4 h 5 min
Plaun Tir	1 h 30 min	0:25	10,9 km
Lag Crest Ault	2 h 10 min	0:40	600 m
Truaisch	2 h 50 min	0:40	1230 m
Plaun Grand	3 h 10 min	0:20	juin - octobre
Disentis/Mustér, Penticularas	4 h 05 min	0:55	256T Disentis/Mustér





Trois lacs de montagne et trois vallées

Si on a de la chance, on peut admirer pas moins de trois lacs de montagne au cours de cette randonnée d'environ quatre heures. Pourquoi faut-il de la chance? Parce qu'au début de l'été, le petit lac Lag Crest Ault est encore rempli d'eau de fonte. Plus la saison avance, moins il est vraisemblable d'y trouver encore de l'eau. À la fin de l'été, il est souvent complètement asséché. Mais commençons par le commencement: cette randonnée forme une boucle que l'on peut écourter à sa guise en empruntant le téléphérique menant à Caischavedra ou partant de là. De la station supérieure de Caischavedra, le chemin de randonnée de montagne bien aménagé qui part du Val Magriel parcourt le théâtre formé par les sommets environnants. Les marcheurs empruntent d'abord un chemin panoramique plutôt plat en se délectant de la vue. Premier émerveillement dans le Val d'Acletta: le lac Lag Serein, qui invite à faire halte. L'endroit est parfois un peu venteux, mais lorsqu'il fait chaud, le rafraîchissement est bien plaisant. Depuis le Val dal Lag Serein, on contourne le sommet de Muotta dil Tir: il faut se diriger vers la gauche à la hauteur de Plaun Tir pour gagner le Val

Clavianev. Là, le chemin est très pierreux pour un bref instant: mieux vaut avoir le pied sûr! Les randonneurs arrivent ainsi au lac Lag Crest Ault... ou à son lit vide. Commençons à penser à la descente qui ramènera les randonneurs à Disentis. Celle-ci passe par Alp Run, Truaisch et Plaun Grond par des sentiers de montagne zigzagants parfois raides. Pour épargner ses genoux, on peut aussi emprunter la route, qui est un peu plus plate mais décrit des virages plus larges. À Plaun Grond, il vaut cependant la peine de revenir, à droite, sur le chemin de randonnée, et de traverser le ruisseau Clavianev pour une dernière parenthèse fraîche et bondissante avant Disentis.

Vera In-Albon, 2018

INFO

On accède Caischavedra en train de montagne depuis Pencilararas. Il y a un bus local de Disentis à la station de la vallée. Calendrier sous www.disentis-sedrun.graubuenden.ch



Le Lag Serein: son nom vient-il du latin serenus (serein, clair, tranquille)?



La descente est assez raide par endroits.
Photos: Vera In-Albon

