

Om Cupign (2.219m)

Allgemein erfolgt die **Tour zum Lago di Sfii** auf gut markiertem Wanderweg und ist relativ einfach zu erwandern.



Brücke über die „Rovana di Campo“

Vom Hof aus geht es hinab in Richtung zur Rovana (Bach unten im Tal).

Dabei geht man den unteren Fahrweg bis fast zum Ende. In der letzten Kurve des asphaltierten Weges zweigt rechts ein Wanderweg ab, der hinab zum Bach führt. Zu Beginn des Wanderwegs gibt ein Hinweisschild die Gehzeit in Richtung „**Alpe di Sfii**“ mit einer Stunde an.

Unten am Bach ist mit ca. 1.290 m der tiefste Punkt der Wanderung erreicht und der eigentliche Aufstieg in Richtung Alpe di Sfii (1.666m) beginnt auf einem gut markierten Wanderweg.

Nach insgesamt ca. eineinhalb Stunden erreicht man in 1.625 Meter Höhe etwas unterhalb der Alpe di Sfii (jedoch mit Sichtkontakt zur Alpe) eine Ruhebänk und den Abzweig in Richtung „**Passo della Cavegna (1.958m)**“ bzw. „**Lago di Sfii (1.909m)**“.

Hier zweigt man in Richtung „**Lago di Sfii**“ zum Bach **Rii di Sfii** hin ab.

Hier gibt es eine neue stabile Brücke über den kleinen Bach, weil die alte Brücke infolge eines Starkregens in 2021 zerstört wurde. Der Bach führt meist nur wenig Wasser, jedoch kann er im Frühjahr bei der Schneeschmelze recht reißend sein.

Hinter der Brücke gabelt sich der Weg erneut: rechts geht es nun zum **Passo della Cavegna**, links in Richtung **Lago di Sfii**.

Der Weg zum Bergsee ist gut markiert. Es geht im Zickzack zuerst bergauf, dann kommt eine flache Passage bevor es rechts wieder etwas steiler in Richtung zum See aufsteigt. Nach etwa einer Stunde vom Abzweig bei der Alpe di Sfii erreicht man dann in einem Talkessel den **Lago di Sfii in 1.909 Meter Höhe**.



Ankunft am Lago di Sfii



Beginn der blau-weißen Route zur Rosso di Ribia

Bis zum See sind von Munt la Reita aus mit ca. 650 Höhenmeter zu rechnen.

Für „alpin Geübte“ besteht von Lago di Sfii aus die Möglichkeit zum weiteren Aufstieg bis zum Gipfel des Om Cupign in 2.219 m Höhe. Allerdings ist jetzt kein Weg mehr markiert und es geht „absolut weglos“ sehr steil bergauf. Ich persönlich nehme lieber -wenn möglich- einen Aufstieg über die Steinblöcke als über Büsche und Gras, aber grundsätzlich ist beides möglich.

Der **Om Cupign (2.219m)** ist der Berg, der ein Gipfelkreuz besitzt, welches von Munt la Reita aus zu sehen ist.

Der Aufstieg zum Gipfel des Om Cupign lohnt sich vor allem, weil von dort oben die Abrisshängen von Cimalmotto und Campo sehr gut zu bestaunen sind und außerdem die Alpe Magnello, der Pizzo Quadro (2.792m) sowie die Mauer beim Bombögn (2.331m) oder auch der Rosso di Ribia (2.541m) und der Lago del Pezz von hier aus in einer sehr lohnenswerten Perspektive zu erkennen sind.

Nicht zuletzt ist die Hofstelle Munt la Reita von hier oben zu bestaunen.

Der Aufstieg dauert zum Lago di Sfii aus zwischen 40 Minuten bis zu einer Stunde (je nachdem wie günstig die Aufstiegslinie gefunden wird).

Der Om Cupign hat nicht nur ein Gipfelkreuz, es gibt auch ein Gipfelbuch, in das man sich eintragen kann.



Lago del Pezz und Rosso di Ribia



Abrisskanten von Cimalmotto

Im Oktober 2024 habe ich für den **Abstieg** erstmals eine Alternative zur gleich Route wie beim Aufstieg ausprobiert, die zwar deutlich länger ist (sowohl von der Entfernung wie auch in der benötigten Zeit), dafür aber sehr abwechslungsreich und nicht öde wie der steile direkte Abstieg ist. Ich bin oben auf dem Grat geblieben, da gibt es eine deutliche Spur, die entweder direkt auf dem Grat verläuft oder rechts oder links davon vorbei geführt ist. Ohne größere Probleme habe ich vom Gipfel aus nach einer halben Stunde eine Scharke (ohne Namen) erreicht über die die blau-weiße Route vom Lago di Sfii zum Rosso di Ribia geführt wird. Auf diesem blau-weißen Wanderweg gehe ich jetzt zurück zum Lago di Sfii. Von der Scharke aus brauche ich dafür nochmals etwa eine Dreiviertel Stunde.

Insgesamt hatte ich etwa drei und ein viertel Stunden bis zum Gipfel des Om Cupign, eine halbe Stunde auf dem Grat, eine dreiviertel Stunde zurück zum Lago di Sfii und danach nochmal 1 und eine Halbe Stunde zurück nach Munt la Reita.



Blick beim Abstieg auf den Lago di Sfi
zuletzt gegangen am 29.10.2024

