

Bellinzonese e Alto Ticino Turismo

 Palazzo Civico
CH-6500 Bellinzona
T +41 (0)91 825 21 31
F +41 (0)91 821 41 20
info@bellinzonese-altoticino.ch

InfoPoint Bellinzonese

 Stazione FFS
CH-6500 Bellinzona
T +41 (0)91 825 21 31
F +41 (0)91 821 41 20
bellinzona@bellinzonese-altoticino.ch

InfoPoint Biasca e Riviera

 Contrada Cavalier Pellanda 4
CH-6710 Biasca
T +41 (0)91 862 33 27
F +41 (0)91 862 42 69
biasca@bellinzonese-altoticino.ch

InfoPoint Leventina

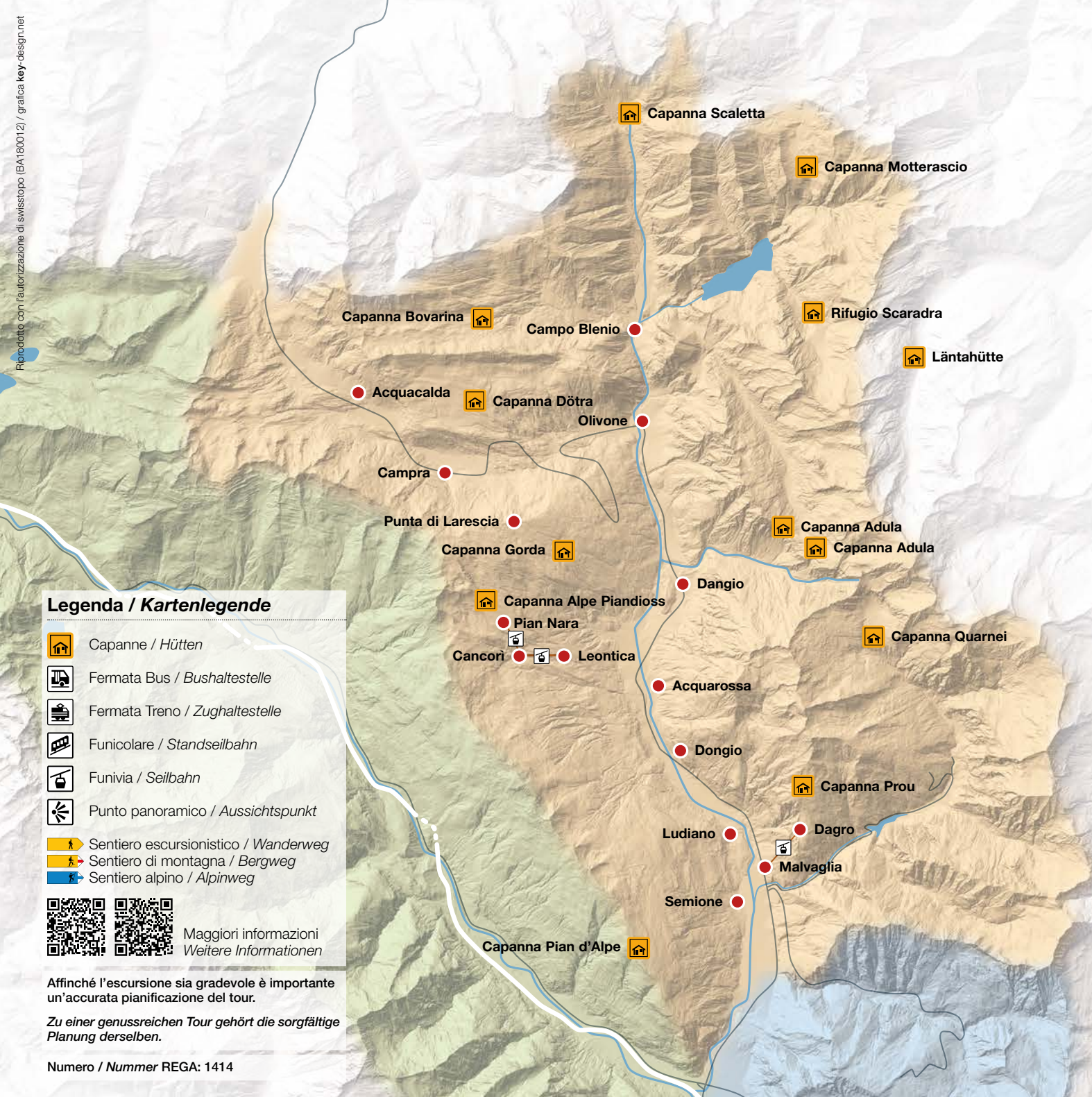
 Via della Stazione 22
CH-6780 Airolo
T +41 (0)91 869 15 33
F +41 (0)91 869 26 42
leventina@bellinzonese-altoticino.ch

InfoPoint Valle di Blenio

 Via Lavorceno 1
CH-6718 Olivone
T +41 (0)91 872 14 87
F +41 (0)91 872 15 12
blenio@bellinzonese-altoticino.ch

Escursioni in Valle di Blenio

Strecke im Bleniotal

www.bellinzonese-altoticino.ch

Legenda / Kartenlegende

- Capanne / Hütten
- Fermata Bus / Bushaltestelle
- Fermata Treno / Zughaltestelle
- Funicolare / Standsseilbahn
- Funivia / Seilbahn
- Punto panoramico / Aussichtspunkt
- Sentiero escursionistico / Wanderweg
- Sentiero di montagna / Bergweg
- Sentiero alpino / Alpinweg

Affinché l'escursione sia gradevole è importante un'accurata pianificazione del tour.

Zu einer genussreichen Tour gehört die sorgfältige Planung derselben.

Numero / Nummer REGA: 1414



Il giro della Greina

Greina-Rundwanderung

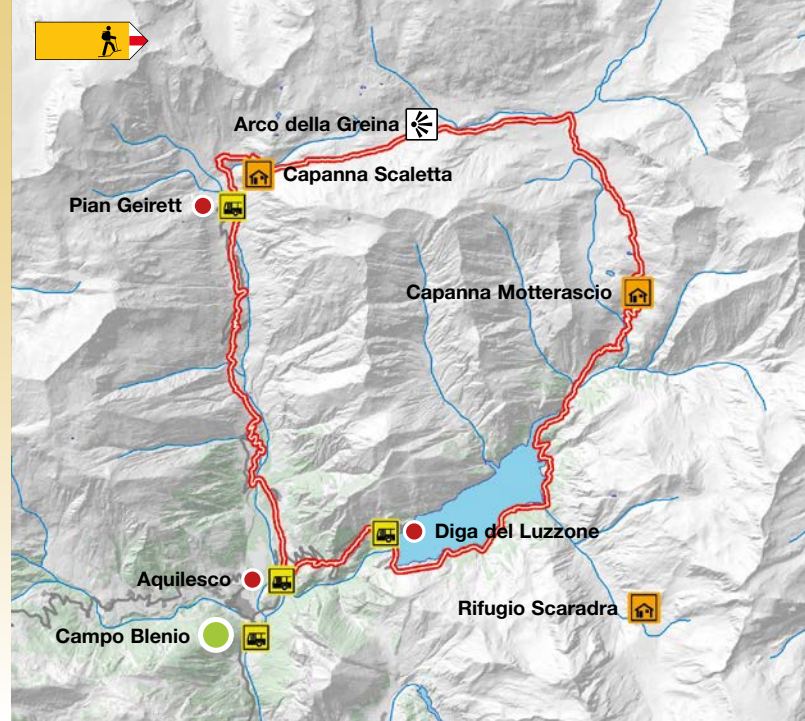
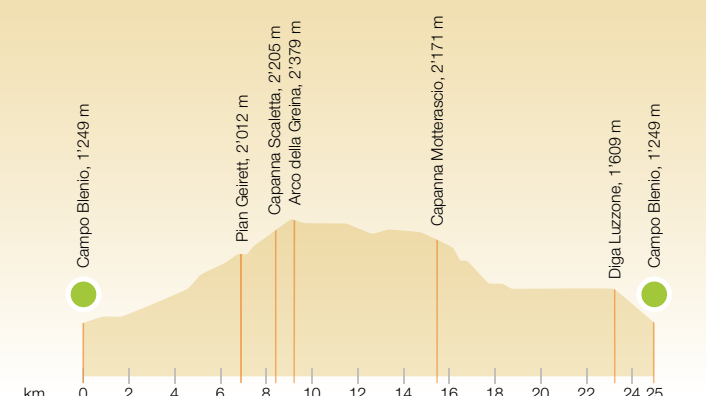
Greina: la tundra ticinese. Paesaggio unico di straordinaria varietà di biotipi. Un mosaico naturale che non può lasciare indifferenti chi ama gli scenari alpini e i vasti spazi. L'altopiano è situato a circa 2'300 m, al confine tra Ticino e Grigioni ed è attraversato da sentieri antichi: già in epoca romana e nel Medioevo era via di transito e zona di pascolo. Nella breve stagione estiva l'altopiano regala splendide fioriture e sono possibili incontri ravvicinati con marmotte e stambecchi. La Greina ha un arco naturale in pietra che si può raggiungere compiendo una deviazione (segnalata) del sentiero principale.

Greina: die Tundra-Landschaft des Tessins. Eine einzigartige Landschaft mit einer aussergewöhnlichen Vielfalt an Biotopen. Ein Naturmosaik, das Liebhaber alpiner Szenarien und weit angelegter Berglandschaften ganz besonders berührt. Die Hochebene liegt auf etwa 2'300 Metern an der Grenze zwischen dem Tessin und Graubünden und wird von einer Reihe antiker Wanderwege durchkreuzt. Schon zu Zeiten der Römer wie auch im Mittelalter war die Greina-Hochebene Durchzugsgebiet und Weidzone zugleich. In den kurzen Sommern bietet die Hochebene eine grossartige Blüte, und man kann hier auch Murmeltieren und Steinböcken begegnen. Eine Besonderheit der Region stellt der natürliche Steinbogen dar, den man nach einer Abzweigung vom Hauptweg bewundern kann.



Adatto per / Geeignet für	Tipologia / Typ	Difficoltà / Schwierigkeit
	Circolare / Rundgang	Facile / Leicht
Lunghezza / Länge	Durata / Dauer	Dislivello / Höhenmeter
25.1 km	8 h 30	1'400 m

I Bus Alpin da Olivone o Ghirone (da luglio a settembre).
Bus Alpin von Olivone oder Ghirone (von Juli bis September).
www.busalpin.ch



Giro degli alpi del Nara

Nara Alpen Rundtour

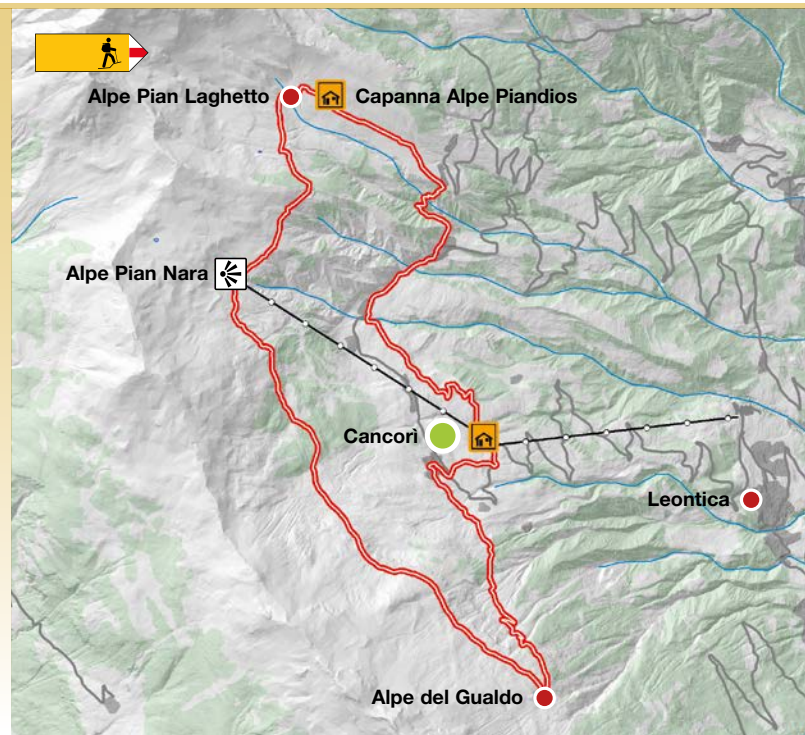
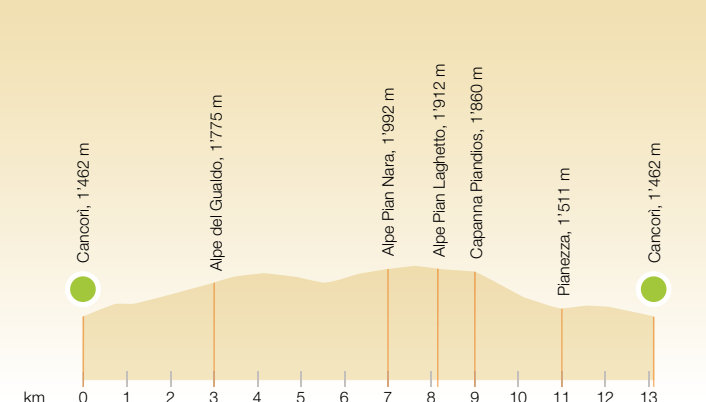
Il soleggiato anfiteatro del Nara è un gioiello situato nel cuore della Valle di Blenio. Il giro porta alla scoperta dei suoi alpi, tuttora caricate. L'escursione circolare inizia a Cancorì, raggiungibile in seggiovia da Leontica; il sentiero conduce all'Alpe del Gualdo-Tarco per poi proseguire verso nord in località Pian Nara. Da qui si può salire alla Bassa di Nara, punto di vista unico sulla Valle di Blenio e la Leventina. Il sentiero scende poi verso l'Alpe di Pian Laghetto, l'Alpe Piantioss e l'omonima capanna e rientra a Cancorì passando da Gariva, da dove è possibile recarsi all'alpe di Sorda, e da Pianezza.

Das alpine Amphitheater am Nara ist ein echtes Juwel in sonniger Hanglage im Herzen des Bleniotales. Auf der Wanderung kann man die verschiedenen Almhütten entdecken, die nach wir vor bewirtschaftet sind. Die Rundtour beginnt in Cancorì, dem Ankunftsort des Sessellifts von Leontica. Von hier aus führt der Weg zur Alpe von Gualdo-Tarco und anschliessend weiter nach Norden bis zur Pian Nara. Hier angekommen, lohnt es sich in jedem Fall, auf die Bassa di Nara zu steigen, einem aussergewöhnlichen Panoramapunkt mit herrlicher Aussicht auf das Bleniotal und die Leventina. Der Wanderweg führt nun hinunter in Richtung Alpe di Pian Laghetto, Alpe Piantioss sowie zur gleichnamigen Almhütte. Über Gariva, von wo aus sich ein Abstecher zur Alpe di Sorda anbietet, sowie über Pianezza gelangt man anschliessend zurück nach Cancorì.



Adatto per / Geeignet für	Tipologia / Typ	Difficoltà / Schwierigkeit
	Circolare / Rundgang	Facile / Leicht
Lunghezza / Länge	Durata / Dauer	Dislivello / Höhenmeter
13.3 km	4 h 10	700 m

I Bus Acquarossa – Leontica (linea 133).
Bus Acquarossa – Leontica (Linie 133).
www.nara.ch



Sentiero degli Stambecchi

Steinbockweg

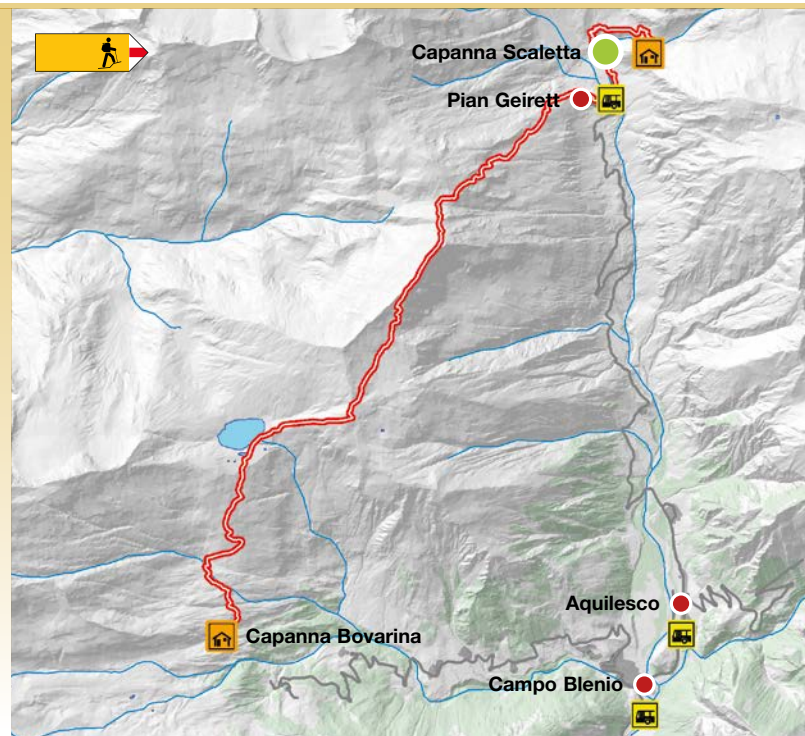
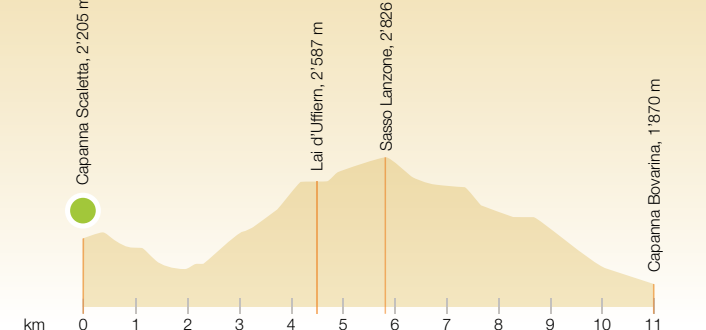
Questo itinerario panoramico è molto variato e si dirama in un ambiente unico che colpisce l'escursionista per la sua bellezza. Collega le capanne Scaletta e Boverina. Un passaggio tra le regioni del Lucomagno e quelle della Greina e valli dei Grigioni. Percorre il filo delle creste sino a sfiorare la quota di 3'000 metri. È un sentiero di carattere alpino con un tratto dotato di corde fisse. Non è difficile e non bisogna arrampicare, presenta unicamente dei passaggi da affrontare con cautela. Ad inizio e fine stagione è utile informarsi sullo stato d'innevamento, dai guardiani delle capanne Scaletta e Boverina.

Diese Panoramastrecke führt durch eine einzigartige Gebirgswelt, die den Wanderer mit ihrer Schönheit zu fesseln vermag. Sie ist nicht nur eine Verbindung zwischen der Scaletta- und der Boverinahütte, sondern auch eine Verbindung zwischen den Regionen "Lukmanier, Piora, Leventina" und "Greina, Bündnertäler, Luzzone und dem Rheinwaldhorn". Über verschiedene Grate führt die Strecke bis an die 3'000er-Grenze. Es handelt sich hierbei um eine Route mit alpinem Charakter, wobei ein Teilstück mit festen Seilen abgesichert ist. Die Tour ist aber nicht schwierig und erfordert auch keine Kletterei, es gibt lediglich ein paar Stellen, die Vorsicht verlangen. Zu Beginn und am Ende einer jeden Saison empfiehlt es sich über die Schneebedingungen einzuholen.



Adatto per / Geeignet für	Tipologia / Typ	Difficoltà / Schwierigkeit
	Lineare / Linear	Impegnativo / Forcend
Lunghezza / Länge	Durata / Dauer	Dislivello / Höhenmeter
10.9 km	5 h 30	1'000 m

I Equipaggiamento: abbigliamento di alta montagna.
Percorribile anche in senso contrario.
Bus Alpin da Olivone o Ghirone (da luglio a settembre).
Eusrüstung: Hochgebirgskleidung. Die Tour kann auch in umgekehrter.
Bus Alpin von Olivone oder Ghirone (von Juli bis September).
www.busalpin.ch



Gorda – Punta di Larescia o "Nido d'Aquila"

Gorda – Punta di Larescia bzw. "Adlernest"

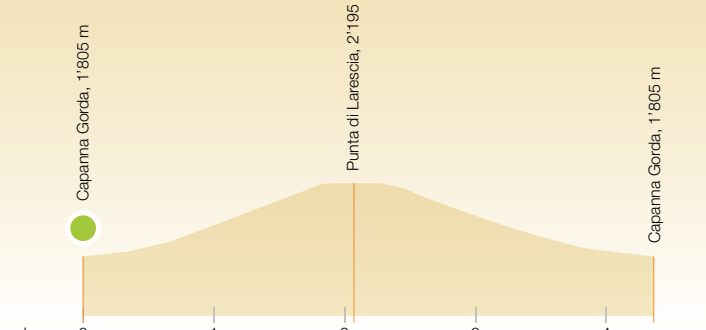
Quella alla punta di Larescia è una facile escursione adatta a tutti per la primavera, l'estate e l'autunno. Una classica gita da fare anche con le ciaspole. L'itinerario parte dalla capanna Gorda, raggiungibile in auto in assenza di neve, che sorge su un ampio pascolo soleggiato. Durante l'inverno si parte da Pianezza di Larescia o da Camperio. La vista è spettacolare sul massiccio dell'Adula e su tutto il fondo valle. Nel periodo estivo e autunnale si tengono, presso la capanna, delle notti d'osservazione delle stelle e vi è un progetto per la costruzione di un osservatorio astronomico.

Die Tour zur Punta di Larescia ist einfach und eine im Frühjahr, Sommer und Herbst für jedermann geeignete Wanderung. Es ist eine klassische Wanderung, die auch mit Schneeschuhen möglich ist. Die Route beginnt bei der Gordahütte, die von einer grossen sonnigen Almwiese umgeben ist. Die Hütte kann – sofern kein Schnee liegt – auch mit dem Auto angefahren werden. Im Winter startet man von Pianezza di Larescia oder von Camperio aus. Die Aussicht auf das Rheinwaldhornmassiv sowie auf den gesamten Talgrund ist atemberaubend. In den Sommer- und Herbstmonaten bietet sich bei der Hütte die Möglichkeit zur Beobachtung des nächtlichen Sternhimmels. Auch ein Projekt zum Bau einer Sternwarte gibt es bereits.



Adatto per / Geeignet für	Tipologia / Typ	Difficoltà / Schwierigkeit
	Lineare / Linear	Facile / Leicht
Lunghezza / Länge	Durata / Dauer	Dislivello / Höhenmeter
4.4 km	2 h	420 m

I Questo percorso è molto bello anche con le racchette da neve, partendo da Pianezza di Larescia (super classica ciaspolata in Valle di Blenio).
Bus Olivone – Camperio da metà giugno a metà ottobre (linea 136).
Von Pianezza di Larescia aus ist diese Tour auch mit Schneeschuhen gut machbar (klassische Schneeschuhwanderung im Bleniotal).
Bus Olivone – Camperio von Mitte Juni bis Mitte Oktober (Linie 136).



L'Orrido del Sosto

Die alte Strasse der Sosto

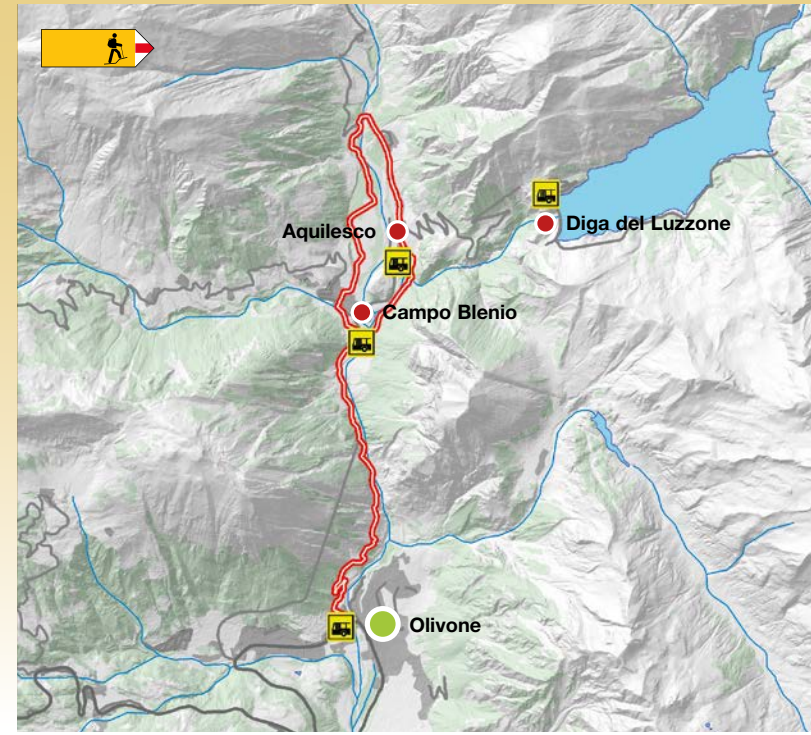
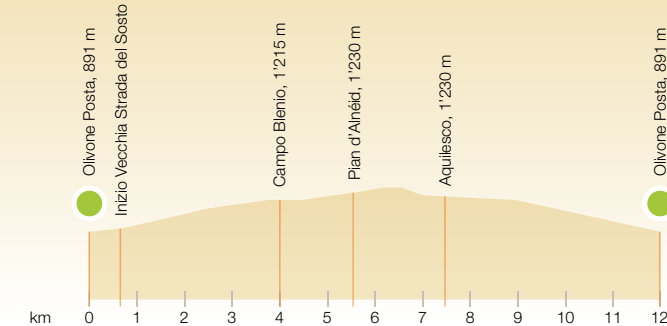


Il percorso parte da Olivone-Posta e sale dalla vecchia mulattiera che collegava Campo Blenio ad Olivone fino a quando, nel 1958, è stata costruita la galleria artificiale per favorire i lavori idroelettrici. Si raggiunge poi il villaggio di Campo Blenio che in inverno si trasforma in stazione sciistica ideale per le famiglie e si attraversa tutta la piana fino a raggiungere il nucleo di Aquileasco. Si può tornare fino ad Olivone in bus o percorrendo lo stesso sentiero. Un percorso per stimolare una riflessione su ciò che la gola del Sosto rappresentava ai tempi in cui era l'unico collegamento tra Olivone e il sopra Sosto.

Die Route beginnt bei Olivone-Posta und führt hinauf über den alten Maultierpfad, der einst Campo Blenio mit Olivone verband, bis im Jahr 1958 ein moderner Tunnel zur Unterstützung der Arbeiten an den Wasserkraftwerken geschaffen wurde. Man erreicht sodann die Ortschaft Campo Blenio, die sich im Winter in ein für Familien ideales Wintersportgebiet verwandelt. Nach Überquerung der gesamten Ebene gelangt man schliesslich zum Ortskern von Aquileasco. Man kann mit dem Bus nach Olivone zurückfahren, man kann aber auch auf dem gleichen Weg zurückwandern. Eine Tour, die zum Nachdenken darüber anregt, was die tiefe und enge Schlucht "Gola del Sosto" einst darstellte, in Zeiten, in denen sie die einzige Verbindung zwischen Olivone und Sopra Sosto war.

Adatto per / Geeignet für 	Tipologia / Typ Circolare / Rundgang	Difficoltà / Schwierigkeit Facile / Leicht
Lunghezza / Länge 12.1 km	Durata / Dauer 3 h 20	Dislivello / Höhenmeter 450 m

1 Possibilità di ritornare con il bus da Campo Blenio verso Olivone (linea 135). Es besteht die Möglichkeit, mit dem Bus von Campo Blenio nach Olivone zurückzufahren (Linie 135).
www.autolinee.ch



Trekking del Sole

Das "Sonnentrekking"

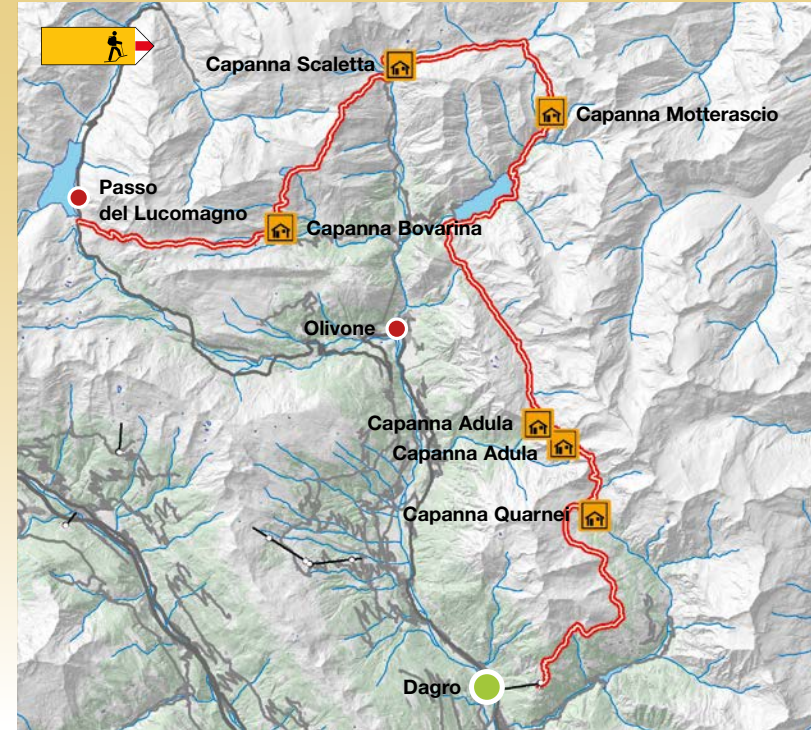
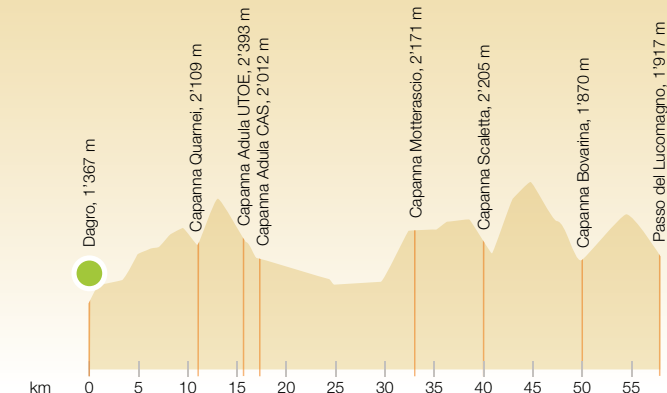


La Valle di Blenio è definita la "Valle del Sole", da cui ha preso il nome questa stupenda attraversata in quota. Un trekking di più giorni che visita incantevoli vallate, capanne, laghetti e si dirama ai piedi di vette e ghiacciai tra i più alti del Ticino, perfettamente servito da belle e curate capanne alpine custodite nel periodo estivo. Le difficoltà sono di grado escursionistico; le tappe non sono mai lunghissime e vi è sempre la possibilità di entrare o uscire dal percorso del trekking. Parte di questo itinerario passa dal sentiero degli stambecchi (no. 3).

Das Bleniotal wird im Volksmund auch "Valle del Sole" (Sonnental) genannt, daher der Name für diese wunderschöne Hochgebirgstour. Die Trekkingtour geht über mehrere Tage. Sie führt vorbei an herrlichen Tätschaften, Almhütten, Seen, Bergspitzen und Gletschern, die zu den höchstgelegenen des Tessins gehören. In den Sommermonaten werden die Besucher in den entlang der Route gelegenen und sehr gepflegten Berghütten vorzüglich bewirtet. Die Schwierigkeitsgrade sind nicht hoch. Die Etappen sind nie allzu lang, und es besteht stets die Möglichkeit, in die Trekkingtour einzusteigen oder aus dieser auszustiegen. Ein Teil der Trekkingstrecke verläuft über den Steinbockweg (Nr. 3).

Adatto per / Geeignet für 	Tipologia / Typ Lineare / Linear	Difficoltà / Schwierigkeit Impegnativo / Fordernd
Lunghezza / Länge 58.3 km	Durata / Dauer 22 h 30	Dislivello / Höhenmeter 4'280 m

1 Escursione di più giorni. Riservazione capanne: Mehrtägige Ausflüge. Hüttenreservierung: www.capanneti.ch



La Val Scaradra e lo storico valico

Das Scaradratal und der historische Gebirgspass

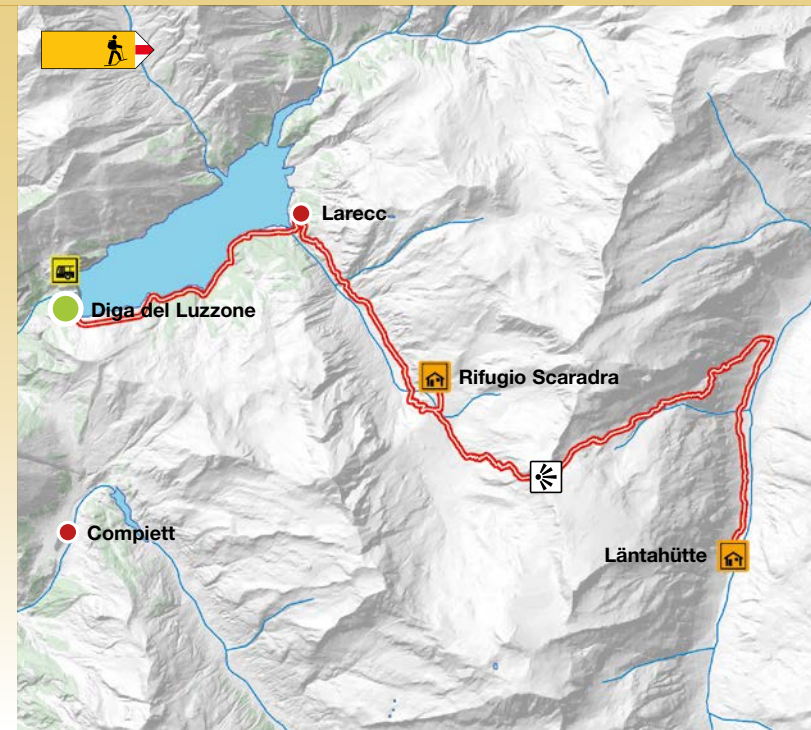
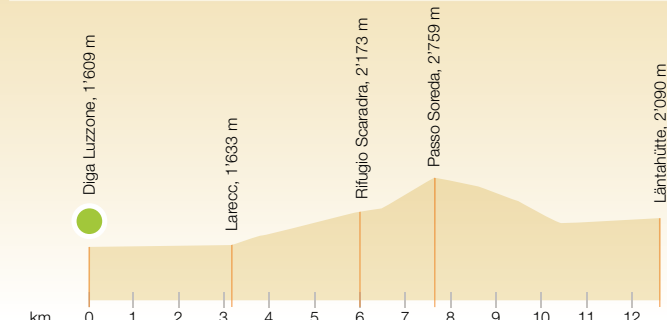


Una cavalcata attorno ai tremila ticinesi in una valle selvaggia con un anfiteatro di montagne straordinarie. Il Passo Soreda è ricco di storia: fin dal primo Medioevo era frequentato dagli alpini della Valle di Blenio poiché l'aumento della popolazione aveva condotto alla ricerca di nuovi pascoli per il bestiame. Gli alpini per recarsi con le mucche nei Grigioni salivano l'impervio e ripido pendio fino al Passo Soreda e affrontavano una lunga discesa fino all'omonimo alpe, il Lampertschalp di oggi. L'escursione parte da Lareccio dove si trova un larice secolare di più di 500 anni di vita e sale la destra orografica del Pi di Scaradra.

Eine Exkursion um die Tessiner Dreitausender in einem wildromantischen Tal mit einem aussergewöhnlichen alpinen Amphitheater. Der Soredapass ist reich an Geschichte: Seit dem frühen Mittelalter wurde er von Bergbewohnern aus dem Bleniotal frequentiert, die ein Bevölkerungsanstieg die Suche nach neuen Weiden für das Vieh nötig gemacht hatte. Um mit den Kühen nach Graubünden zu gelangen, mussten die Bergbewohner den unwegsamen und steilen Hang bis zum Soredapass aufsteigen und einen langen Abstieg bis zur gleichnamigen Alp auf sich nehmen, der heutigen Lampertschalp. Der Ausflug beginnt in Lareccio, wo eine über 500 Jahre alte Lärche steht und geht über die rechte Flanke des Pi di Scaradra hinauf.

Adatto per / Geeignet für 	Tipologia / Typ Lineare / Linear	Difficoltà / Schwierigkeit Impegnativo / Fordernd
Lunghezza / Länge 12.7 km	Durata / Dauer 6 h	Dislivello / Höhenmeter 1'300 m

1 In auto fino a Garzott o Bus Alpin da Olivone o Ghirone. L'itinerario proposto termina al passo Soreda ma vi è la possibilità di scendere il versante grigionese e raggiungere la capanna Lärta. Mit dem Auto bis Garzott oder mit dem Bus Alpin von Olivone oder Ghirone. Die vorgeschlagene Wegstrecke endet am Soredapass, es gibt aber noch die Möglichkeit, den Graubündener Hang zur Lärthütte (Capanna Lärta) hinabzusteigen.
www.busalpin.ch



Via alta della Val Carassino (sentiero alpino bianco-blu)

Höhenweg im Carassinotal (weiss-blauer Alpenpfad)

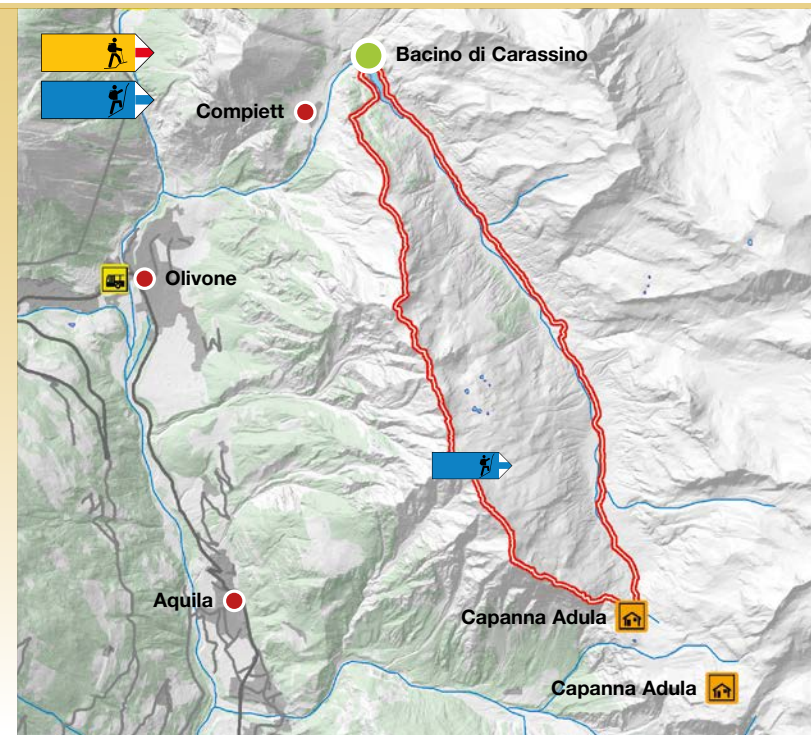
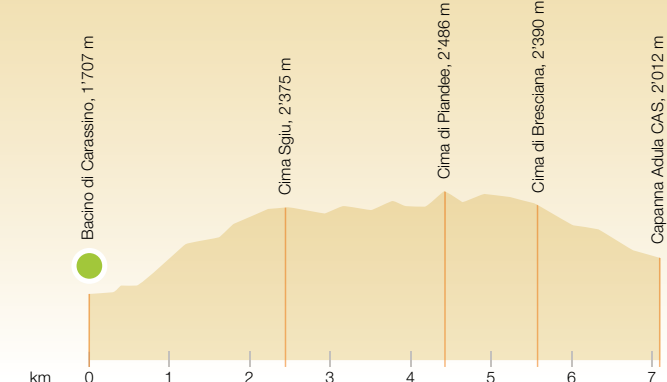


Un bellissimo percorso che si snoda interamente sulla cresta ovest della Val Carassino e porta alla capanna Adula CAS, attrezzata in occasione del 150° del CAS dalla sezione Ticino. L'itinerario parte dalla diga di Compietto, all'imbocco della Val Carassino e, seguendo i segnali bianco-blu sale fin verso la cresta per poi toccare alcune cime e scendere fino alla capanna Adula. Non facile, mai banale, presenta alcuni passaggi esposti e scalini rocciosi più o meno difficili, attrezzati con corde metalliche, scalini e appigli. Difficoltà T5 e T6. Il ritorno è previsto lungo la strada sterrata della Val Carassino. La via è percorribile nei due sensi.

Eine wunderschöne Route, die sich voll und ganz auf dem Westgrat des Carassinotals entlangschlingt und zur Adulahütte SAC führt, die anlässlich des 150-jährigen Jubiläums des SAC von der Sektion Tessin eingerichtet wurde. Die Route beginnt am Stausee Compietto, wo auch das Carassinotal beginnt. Folgt man den weiss-blauen Kennzeichen, so gelangt man bis zum Grat, um dann einige Gipfel zu streifen und zur Adulahütte hinabzusteigen. Nicht einfach, an keiner Stelle trivial, einige mehr oder weniger schwierige und exponierte Passagen und Felsstufen, die mit Drahtseilen, Tritthilfen und Haltepunkten versehen sind. Schwierigkeit T5 und T6. Der Rückweg erfolgt entlang der Schotterstrasse des Carassinotals. Die Strecke kann in beiden Richtungen begangen werden.

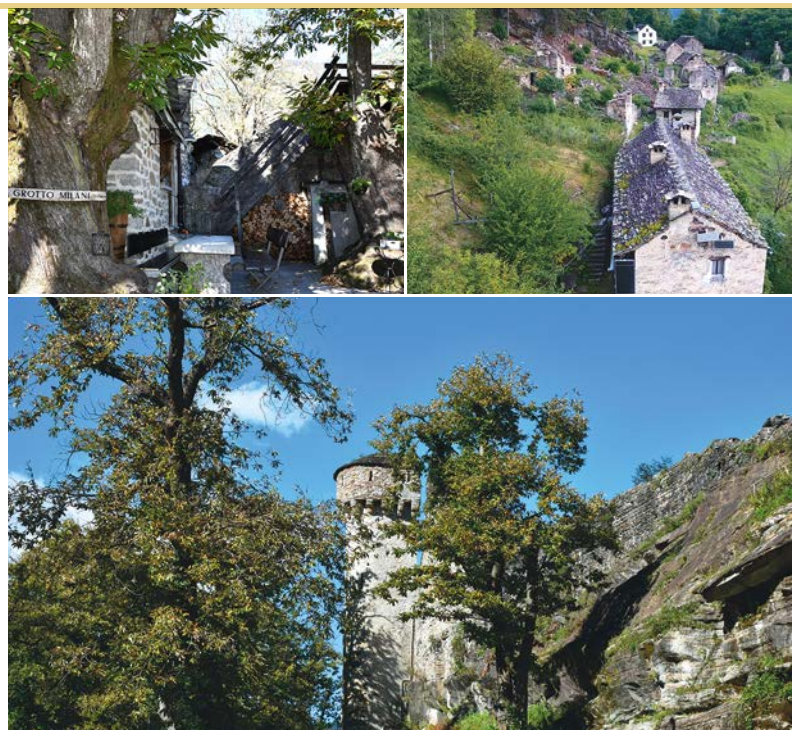
Adatto per / Geeignet für 	Tipologia / Typ Circolare / Rundgang	Difficoltà / Schwierigkeit Impegnativo / Fordernd
Lunghezza / Länge 7.1 km	Durata / Dauer 4 h 30	Dislivello / Höhenmeter 1'040 m

1 Sentiero escursionistico-alpino. Richiesto un passo sicuro, assenza di vertigini e un'ottima condizione fisica. Alpinwandern, Trittsicherheit, Schwindelfreiheit sowie körperliche Ausdauer besonders wichtig.



Alla scoperta di Selvapiana

Auf Entdeckung der Selvapiana

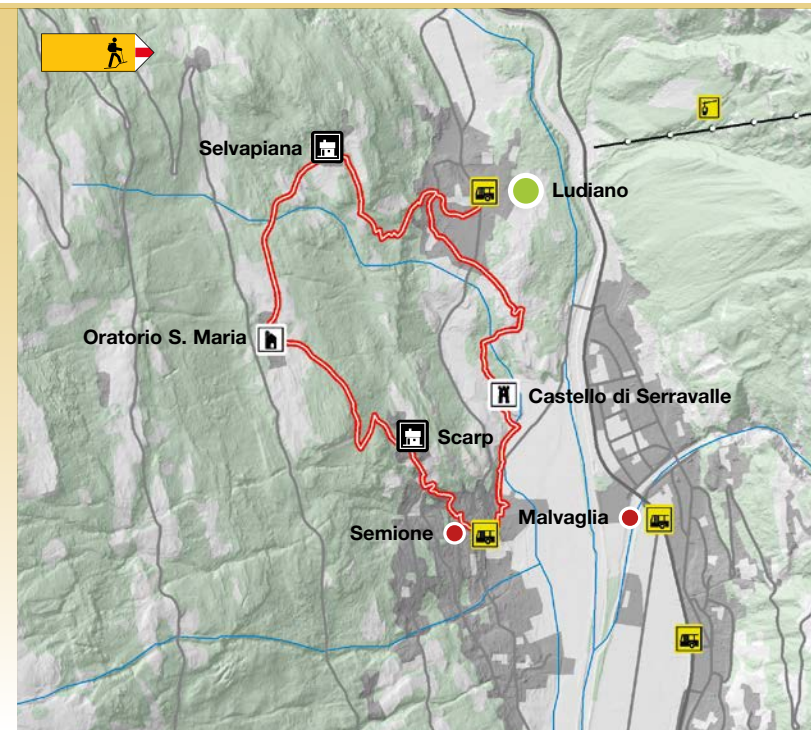
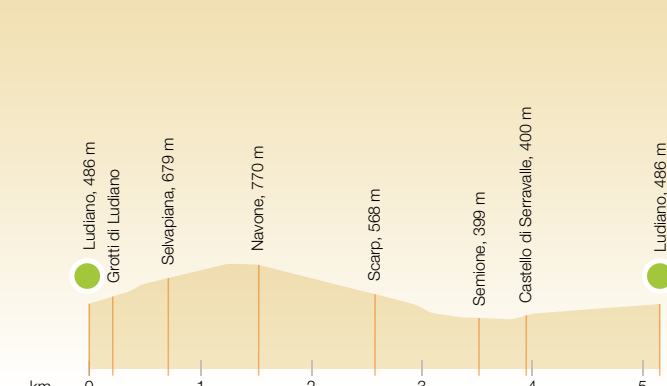


Il nucleo di Selvapiana, o Sülapièna, dista circa 30 minuti a piedi dai grotti di Ludiano e sorprende per la presenza di diversi edifici di grande volumetria, a differenza dei classici rustici ticinesi, anch'essi presenti in loco. Questi stabili testimoniano la densità di abitanti che hanno vissuto lassù: pare che nel periodo più florido si contassero 300 persone e fosse la più abitata delle frazioni in alto, lasciando sul piano pochi abitanti. L'itinerario porta alla scoperta delle costruzioni rurali di una volta, raggiungendo poi Navone, antico nucleo di Semione e passando per le rovine del Castello di Serravalle.

Der Ortskern von Selvapiana, oder Sülapièna, befindet sich ca. 30 Gehminuten von den Grotti di Ludiano. Diese Gebäude zeugen von der Anzahl der Einwohner, die dort oben gelebt haben: es ergibt sich der Eindruck, dass es im blühendsten Zeitraum etwa 300 Personen waren, und es scheint, dass Selvapiana dort oben einst der am dichtesten bewohnte Ortsteil war und es in der Ebene nur wenige Einwohner gab. Auf dieser Route, die über Navone, durch den historischen Dorfkern von Semione und vorbei an den Ruinen des Castello di Serravalle führt, hat der Wanderer die Möglichkeit, die ehemaligen ländlichen Gebäude zu bewundern.

Adatto per / Geeignet für 	Tipologia / Typ Circolare / Rundgang	Difficoltà / Schwierigkeit Facile / Leicht
Lunghezza / Länge 5.2 km	Durata / Dauer 2 h 10	Dislivello / Höhenmeter 420 m

1 Bus Biasca - Ludiano (linea 132). Bus Biasca - Ludiano (Linie 132). www.amiciselvapiana.com.



Percorso celtico in Valle Malvaglia

Wanderweg aus der keltischen Zeit im Malvagliatal



Da Malvaglia Chiesa il sentiero panoramico conduce a Montegreco passando per Prastinè e Piughè e permette di incontrare alcuni elementi naturali caratteristici come un castagno secolare, uno spruch e un masso erratico. Da Montegreco il sentiero celtico, che permette di congiungersi ed avvicinarsi alla natura, sale fino a Solgone. Sul percorso sono posate delle tavole informative riguardanti le misurazioni in Bovis per determinare la qualità delle fonti energetiche che questi luoghi sprigionano: un invito a chiudere gli occhi e percepire l'armonia. Il ritorno è previsto passando da Pontironetto e dalla vecchia mulattiera.

Der herrliche Panoramaweg führt von Malvaglia Chiesa über Prastinè und Piughè nach Montegreco, wobei man unterwegs einige charakteristische Naturelemente bestaunen kann, wie beispielsweise einen jahrhundertalten Kastanienbaum, einen Spruch sowie einen Findling. In Montegreco beginnt der Keltentweg, der von hier aus ansteigt und bis Solgone führt. Entlang der Route befinden sich Infotafeln mit den Bovis-Messungen, mit deren Hilfe die Qualität der Energie, die von diesen Orten ausgeht, bestimmt wird: es ist eine Einladung, die Augen zu schliessen und die Harmonie auf sich wirken zu lassen. Die Wegstrecke führt dann über Pontironetto und den alten Maultierpfad zurück nach Malvaglia.

Adatto per / Geeignet für 	Tipologia / Typ Circolare / Rundgang	Difficoltà / Schwierigkeit Facile / Leicht
Lunghezza / Länge 14.1 km	Durata / Dauer 6 h	Dislivello / Höhenmeter 1'170 m

1 Bus Biasca - Malvaglia Chiesa (linea 131). Bus Biasca - Malvaglia Chiesa (Linie 131). www.montegreco.ch.

