

Escursioni in MTB

Vivi il Ticino
con la tua
mountain bike



INDICE

BELLINZONA E VALLI	4
01 Gottardo Bike	6
02 Bovarina Bike	8
03 Alpi Bedretto Bike	10
ASCONA-LOCARNO	12
04 Cardada Bike	14
05 Alta Verzasca Bike	16
06 Ciclabile della Vallemaggia	18
REGIONE DEL LUGANESE	20
07 Lugano Bike	22
08 Monte Tamaro Bike	24
09 Vicania Bike	26
MENDRISIOTTO	28
10 Piana del Laveggio Bike	30
11 Percorso Murat Pelit	32
E-BIKE	
Stazioni di ricarica	34

Il Ticino offre sempre più percorsi di qualità su tutto il suo territorio, 365 giorni all'anno

BancaStato è da sempre vicina al mondo dello sport, sostenendo associazioni e campioni che ne diffondono la pratica in Ticino.

La mountain bike è una disciplina che consente di unire l'attività fisica alla scoperta del territorio e sta conoscendo una continua evoluzione, con una costante crescita del numero dei praticanti, anche grazie alla versione elettrica. In questa guida abbiamo scelto di proporvi 11 percorsi distribuiti nelle diverse regioni del Cantone. Sono itinerari che attraversano paesaggi sublimi e borghi incantati, che portano a vivere emozioni nella natura. Si spazia dalle proposte adatte a tutti a quelle più tecniche e impegnative. È una prima selezione, perché la scelta non manca, e confidiamo di tornare presto a proporvene altre.

Accanto a ogni itinerario troverete un consiglio di un atleta o di un rappresentante di un'associazione attiva sul territorio. Ad unirli è il sostegno che BancaStato offre loro.

E ora tocca a voi! Pronti a salire in sella?



Bellinzona e Valli

Vieni a Bellinzona e tuffati nel Medioevo dei suoi tre castelli, dichiarati patrimonio dell'umanità dall'UNESCO.

E se la storia non ti basta, esplora la natura selvaggia dell'Alto Ticino.

FILIALI BANCASTATO
NEL BELLINZONESE

Airolo
Bellinzona
Biasca
Dongio
Faido
Giubiasco

Seguite il logo per le mountain bike raffigurato sui cartelli rossi (n. 65):

Gottardo Bike



Gottardo Bike

01

Lo spettacolare superamento del principale spartiacque delle Alpi, da Andermatt a Biasca. Il percorso Gottardo Bike include il celeberrimo passo del San Gottardo, il pianoro solitario di Piora e la soleggiata Valle di Blenio.

Il percorso Gottardo Bike unisce gli spettacolari paesaggi d'alta quota con una bella lezione di storia svizzera. Il passo del San Gottardo è da secoli uno dei maggiori assi di transito nord-sud. Il sottosuolo è un labirinto di bunker, testimonianza del suo ruolo militare durante la Seconda Guerra Mondiale; vari tratti del percorso sono vecchie vie d'accesso dell'esercito. Il contrasto con la Val Piora più a sud non potrebbe essere più grande: qui regna la

natura. L'amenissimo pianoro con i suoi due laghi alpini è adagiato in un aspro ambiente d'alta montagna. Il Lago di Cadagno vanta anche di un fenomeno unico in Europa – il mancato miscelamento delle acque di superficie con quelle di profondità – ed è noto agli scienziati del mondo intero. La discesa nella Valle di Blenio si svolge quasi tutta sulla vecchia strada del Lucomagno. Nel Medioevo, fino all'affermazione del Gottardo, il passo del Lucomagno costituiva il principale collegamento nord-sud. Poco frequentato, è uno dei più bei valichi alpini della Svizzera. Il tratto fino a Olivone attraversa ampi lariceti, verdissimi pianori, fitte abetaie ed è ritenuto uno dei più belli dell'alto Ticino.

PERCORSO

 Partenza Andermatt	→	 Arrivo Biasca
 Tipologia Lineare	 Difficoltà Alta	 Tempo richiesto 17H 11
 Lunghezza 117.38 km	 Non asfaltati 54 km	 Single Trail 18 km
 Altitudine massima 2382 m	 Ascesa totale 3886 m	 Discesa totale 5033 m



IL CONSIGLIO DELL'ESPERTO

La Val Bedretto è senz'altro uno dei luoghi più incantevoli del Ticino. Il percorso proposto lascia spazio a piccole e grandi escursioni a piedi che vi faranno scoprire angoli molto suggestivi. Munitevi di una cartina e visitate la Val Cassinello e la zona del Pian Milan che, con il suo laghetto, sembra un gioiello incastonato tra le montagne.

Aaron Rezzonico
ORGANIZZATORE DI TRAIL



SCOPRITE L'ITINERARIO ONLINE



TICINO

Bovarina Bike

Dal fondovalle fino alle capanne alpine. Attraverso vecchie strade storiche e pregiati lariceti da Olivone si raggiunge la Capanna Bovarina a 1870 m s.l.m. Gli sforzi della salita sono premiati da un'avvincente e scorrevole discesa attraverso pascoli e boschi, attornati da un panorama mozzafiato.

Il percorso inizia ad Olivone a 890 m s.l.m. e prosegue verso Campo Blenio lungo la vecchia strada sterrata del Sosto, che è inserita nell'inventario delle vie di comunicazione svizzere per le sue caratteristiche storiche e geomorfologiche. Giunti a Campo Blenio si imbecca la comoda strada asfaltata che sale nella valle di Campo. Dopo la frazione di Orsàira si entra in un pregiato lariceto pascolato, oggetto di un re-

cente intervento di valorizzazione da parte del locale Patriziato. La presenza di parecchi larici vecchi e monumentali, di imponenti dimensioni, risulta rilevante da un punto di vista paesaggistico ma anche ecologico e della biodiversità. Quasi al limite del bosco si raggiunge l'Alpe Predasca a 1742 m s.l.m., caricato nella stagione estiva da un centinaio di mucche, e si procede su una strada sterrata fino a raggiungere la Capanna Bovarina dove si gode di un fantastico panorama sulla zona di Luzzone e sulla catena montuosa che sovrastano l'altipiano della Greina, sul confine nord-est del canton Ticino con i Grigioni. Il divertimento inizia ora con la discesa su single trail di media difficoltà. Dalla capanna, lungo pascoli e boschi, si snoda un percorso appositamente realizzato per le mountain bike che premierà l'appassionato, dopo l'impegnativa salita, con una piacevole discesa da percorrere tutta d'un fiato fino a Orsàira. Si ritorna su asfalto fino a Pianchera dove un comodo sentiero ci riporta a Campo Blenio e poi verso Olivone ripercorrendo la vecchia strada del Sosto.

PERCORSO

 Partenza Olivone		 Arrivo Olivone
 Tipologia Circolare	 Difficoltà Media	 Tempo richiesto 4H 40
 Lunghezza 26.64 km	 Non asfaltati 9 km	 Single Trail 4 km
 Altitudine massima 1986 m	 Ascesa totale 1977 m	 Discesa totale 1977 m

Seguite il logo per le mountain bike raffigurato sui cartelli rossi (n. 388):

Bovarina Bike



IL CONSIGLIO DELL'ESPERTO

L'itinerario da Olivone a Campo Blenio, e poi alla Capanna Bovarina non presenta particolari difficoltà e offre quando si sale in quota una bella vista sino al Luzzone. Una gita da far anche con amici, per poi fermarsi a mangiare alla Capanna o fare acquisti a km 0 di burro e formaggio all'alpe Predasca o nelle aziende agricole di Campo Blenio.

Damiano Del Pietro
ASILO BEACH



02

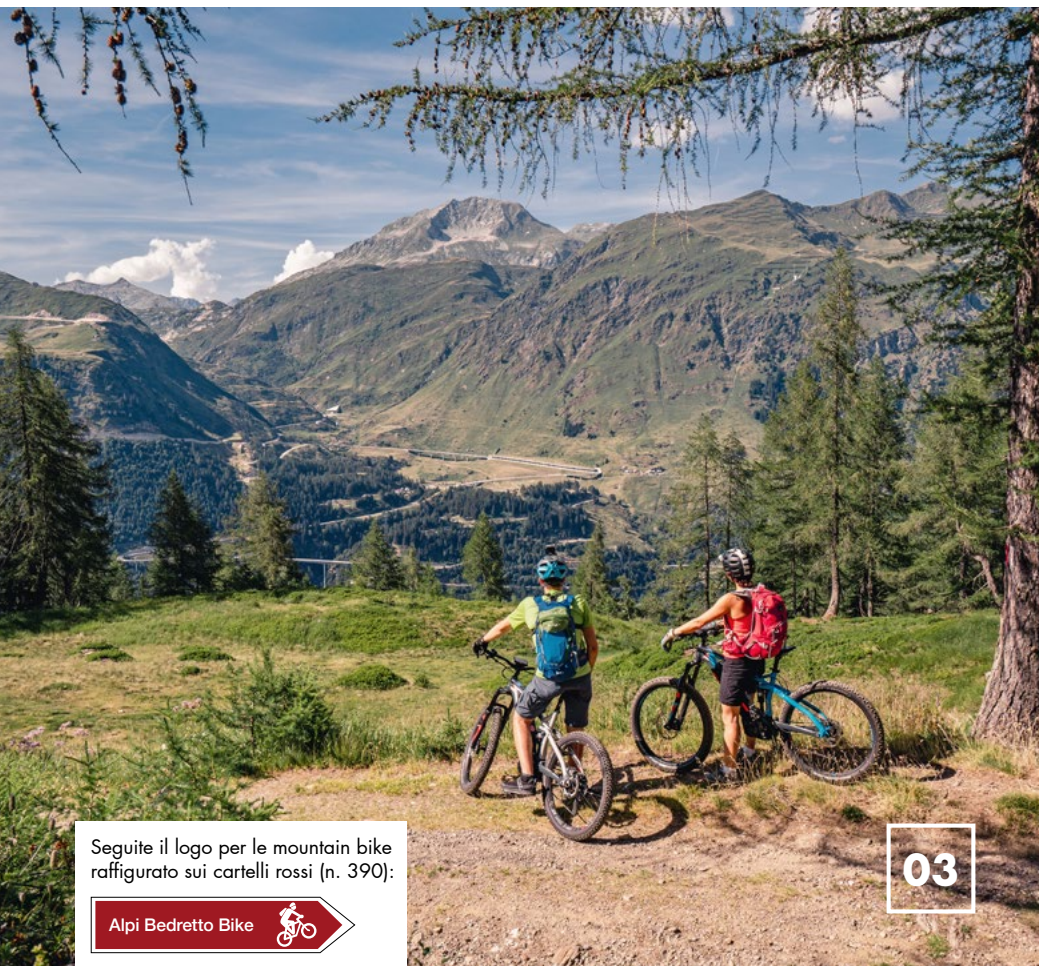


SCOPRITE L'ITINERARIO ONLINE



TICINO

Alpi Bedretto Bike



Seguite il logo per le mountain bike raffigurato sui cartelli rossi (n. 390):

Alpi Bedretto Bike



03

L'itinerario per MTB lungo la Strada degli Alpi può senz'altro essere definito uno dei più belli dell'Alto Ticino. Il percorso si snoda su pascoli erbosi e sentieri stretti, tra un alpeggio e l'altro, con un fantastico panorama sulla Valle Bedretto.

Gita di difficoltà media che attraversa la Val Bedretto seguendo il bellissimo sentiero d'alta montagna che offre uno splendido panorama sulla Valle e il Passo del San Gottardo.

SCOPRITE L'ITINERARIO ONLINE



TICINO



IL CONSIGLIO DELL'ESPERTO

La frazione di Fontana, nel Comune di Airolo, merita una visita. Dopo essere stata distrutta da un incendio nel 1868, fu ricostruita con una pianta a griglia ortogonale durante la realizzazione della galleria ferroviaria del San Gottardo.

Di particolare interesse è un forno per il pane, recentemente restaurato e rimesso in servizio dopo circa un secolo di inattività.

Fabio Grazioli
MANGIA E CAMMINA SUGLI ALPI



PERCORSO



Partenza
**Airolo,
stazione**



Arrivo
**Airolo,
stazione**



Tipologia
Circolare



Difficoltà
Facile



Tempo richiesto
2H 25



Lunghezza
24.02 km



Non asfaltati
16 km



Single Trail
1 km



Altitudine
massima
1909 m



Ascesa totale
476 m



Discesa totale
476 m

Da Airolo la strada sale regolare verso l'alpe di Pesciüm, raggiungibile anche con la funivia. Da qui parte il sentiero sterrato che si snoda attraverso i diversi alpeggi e i boschi di larice disseminati di piante di mirtillo. Raggiunto il paese di Ronco si incontra la strada asfaltata che scende dal passo della Novena e riporta ad Airolo.

Punti interessanti: il Museo Forte Airolo, sulla strada che porta al Passo del San Gottardo, il Caseificio del Gottardo con attività dimostrative casearie, degustazione e vendita, la Valle Bedretto immersa nella quiete della natura, il Passo San Gottardo con l'antica Strada della Tremola, il Museo Nazionale e il Museo Forte Ospizio.

Ascona- Locarno

Dalle palme ai ghiacciai.
La zona del Lago Maggiore e delle sue valli
ti stupirà per la sua varietà.
Clima mite, vegetazione esotica e cime
panoramiche: chi ti offre altrettanto?



FILIALI BANCASATO
NEL LOCARNESE

Ascona
Brissago
Cevio
Gordola
Locarno
Losone
Tenero

Seguite il logo per le mountain bike raffigurato sui cartelli rossi (n. 399):

Cardada Bike



Cardada Bike



Spettacolare percorso circolare che con partenza e arrivo a Locarno si sviluppa nella zona di Cardada e in Val Resa, regalando un panorama mozzafiato sul Lago Maggiore e tutta la regione circostante.

Il tracciato, che ha inizio dalla stazione di Locarno, presenta una prima parte di salita su strada asfaltata fino al Monte Brè. Segue un tratto più ripido, accompagnato da una spettacolare vista sulle Centovalli. Superata la località di Brè, percorsi circa altri 3 km, comincia la prima parte di single trail, inizialmente ancora in leggera salita, poi pianeggiante e scorrevole riprendendo quota solo in prossimità dell'Alpe Cardada. Da qui in poi è tutto un single trail che scorre velocemente fino in Val Resa attraverso delle impegnative e tecniche serpentine. Infine, si esce dal bosco e si riprende la strada che porta, con una bella discesa con vista sul lago e la città, nuovamente al punto di partenza di Locarno. Il percorso è mediamente tecnico e presenta passaggi misti a tratti più scorrevoli e semplici. In alternativa è possibile utilizzare la funicolare Locarno-Orselina e poi la funivia che in soli 5 minuti trasporta da 395 m s.l.m. ai 1'340 m s.l.m. di Cardada. È particolarmente comoda e consigliata per coloro che desiderano affrontare unicamente il segmento verso la Val Resa evitando il tratto di salita.

SCOPRITE L'ITINERARIO ONLINE



TICINO



IL CONSIGLIO DELL'ESPERTO

Salire da Cardada fino a Cimetta è uno sforzo ripagato da un panorama fantastico e mozzafiato. La vista spazia a 180 gradi. A destra il Lago Maggiore, le Isole di Brissago, il golfo di Ascona e di Locarno, poi spostando lo sguardo verso sinistra il Gambarogno, il Tamaro, il Ceneri, il Camoghé, il Piano di Magadino fino al magnifico Pizzo Vogorno. Uno spettacolo sublime.

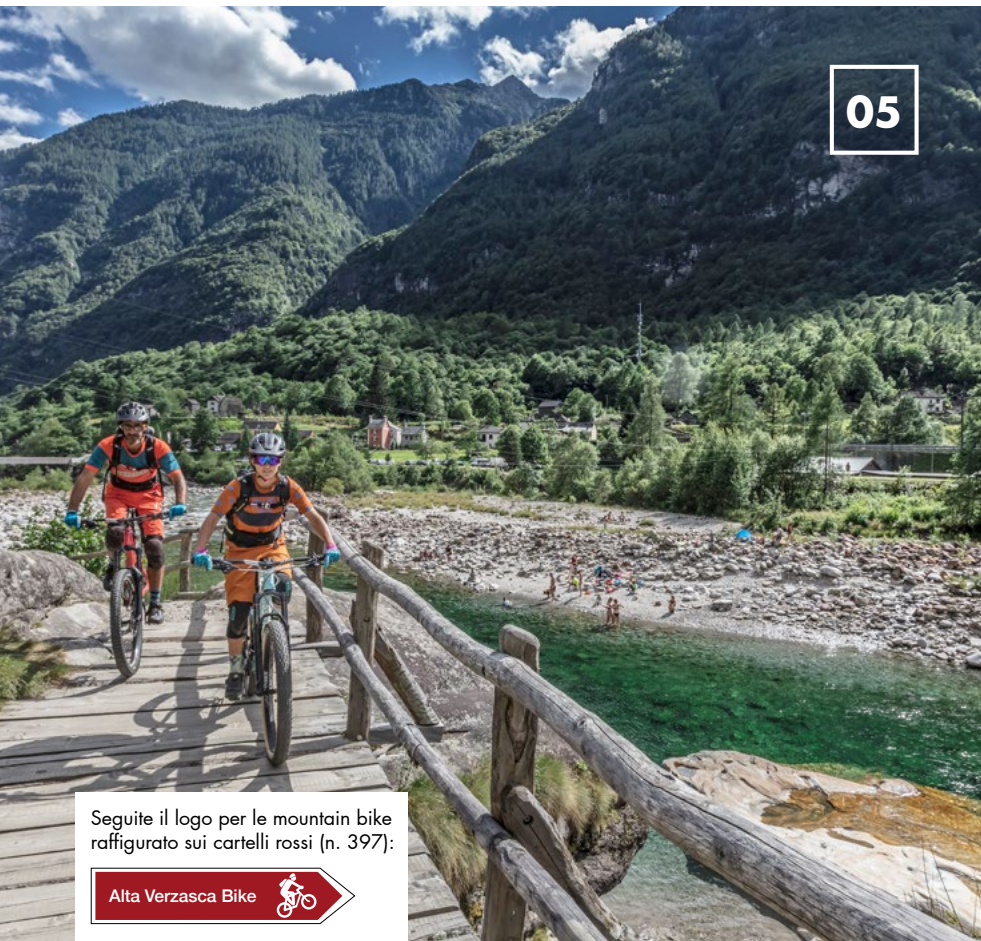
Luciano Soldati
ASCONA LOCARNO RUN



PERCORSO

 Partenza Locarno		 Arrivo Locarno
 Tipologia Circolare	 Difficoltà Alta	 Tempo richiesto 5H 30
 Lunghezza 30.12 km	 Non asfaltati 9 km	 Single Trail 6 km
 Altitudine massima 1495 m	 Ascesa totale 1450 m	 Discesa totale 1450 m

Alta Verzasca Bike



Seguite il logo per le mountain bike raffigurato sui cartelli rossi (n. 397):

Alta Verzasca Bike



Il percorso, piuttosto pianeggiante, si situa nella parte alta della Valle Verzasca con punto di partenza a Brione Verzasca e arrivo a Sonogno, entrambi tipici villaggi di montagna ricchi di storia e immersi nella natura.

Il tracciato, che ha inizio in «Ai Piéé», si snoda in buona parte lungo il fiume Verzasca, conosciuto per le sue acque verde smeraldo, e accanto al noto «Sentierone» o «Sentiero Verzasca», uno degli itinerari più suggestivi della Svizzera.

05

IL CONSIGLIO DELL'ESPERTO

In autunno inoltratevi nel bosco Gere a Brione per scoprire le mostre di fotografi internazionali. Proseguite verso Frasco per la piazzetta del nucleo di Torbora. Dissetatevi con l'acqua dalla sua fontana in sasso. Costeggiando il fiume, si giunge ai piedi della Cascata Froda a Sonogno. I più audaci potranno rigenerarsi con un bagno nelle acque cristalline della Valle Redorta.

Verzasca Foto Festival

Il percorso si contraddistingue soprattutto per il suo incantevole paesaggio naturale e selvaggio, offre anche delle possibilità di ristoro (tre ristoranti/agriturismi) e presenta in località «Alnasca» (tra Brione Verzasca e Gerra Verzasca) un chalet in legno dotato di un posto griglia dove escursionisti e ciclisti hanno la possibilità di sostare e fare un picnic. Il percorso, con diversi saliscendi, risulta tecnicamente abbastanza facile e adatto a tutti; al suo punto di arrivo, in località Sonogno (900 m s.l.m.), vale sicuramente la pena visitare il nucleo del paese e l'incantevole cascata Froda, così come il Museo Val Verzasca, il negozio dell'Artigianato e la Casa della Lana.

PERCORSO

	Partenza Brione Verzasca	→		Arrivo Sonogno	
	Tipologia Lineare		Difficoltà Facile		Tempo richiesto 1H 25
	Lunghezza 9 km		Non asfaltati 7 km		Single Trail 1 km
	Altitudine massima 916 m		Ascesa totale 260 m		Discesa totale 110 m



SCOPRITE L'ITINERARIO ONLINE



TICINO



Ciclabile della Vallemaggia

All'altezza del Ponte Brolla, la potenza del Maggia ha spaccato le rocce, ha portato alla luce il gneiss e lo ha levigato. Nell'oblunga valle ticinese, la Vallemaggia, la vita era dura e l'unico conforto era offerto dalla chiesa; gli edifici devozionali e le costruzioni dei balivi stranieri ne sono una testimonianza.

Attraversando il fertile Piano di Magadino, la vivace Locarno sul Lago Maggiore e le Terre di Pedemonte, si giunge nell'idilliaca Vallemaggia. Lasciata Bellinzona e le sue torri, si attraversa l'orto del canton Ticino, il Piano di Magadino.

Resti della zona golenale con la sua ricchezza di specie di anfibi e uccelli sussistono ancora nella Riserva naturale delle Bolle di Magadino; a Tenero, innumerevoli ospiti si godono le vacanze nei campeggi sulle rive del Lago Maggiore. Seguendo il lungolago si giunge nella vivace Locarno, un po' più in là, Ascona, tranquilla e mondana. Dopo le fertili Terre di Pedemonte, una prova tangibile della forza della Maggia: a Ponte Brolla il gneiss grigio chiaro scavato, spaccato e levigato dalle sue acque impetuose. A Maggia, un affresco nella chiesa di S. Maria delle Grazie raffigura San Lucio che serve formaggio ai poveri. A Cevio, al Museo di Valmaggia, nel palazzo Franzoni sono presentati temi legati alla vita degli abitanti della valle e ai loro bisogni per la sopravvivenza.



PERCORSO

 Partenza Locarno		 Arrivo Caveragno
 Tipologia Lineare	 Difficoltà Facile	 Tempo richiesto 4H
 Lunghezza 35 km	 Non asfaltati 5 km	
 Altitudine massima 467 m	 Ascesa totale 460 m	 Discesa totale 200 m

Seguite il logo per le mountain bike raffigurato sui cartelli rossi (n. 31):

Percorso Vallemaggia



IL CONSIGLIO DELL'ESPERTO

Lungo la ciclabile si attraversano numerosi villaggi. Tra le loro viuzze strette e intricate ho spesso rincorso le lanterne di corsa d'orientamento con cartina e bussola. Ho così scoperto angoli nascosti e meravigliosi che consiglio anche ai ciclisti. I nuclei di Aurigeno, Moghegno e Caveragno con le loro piazzette invitano a una sosta per una meritata gazzosa.

Elena Roos
NAZIONALE SVIZZERA DI CORSA
D'ORIENTAMENTO

SCOPRITE L'ITINERARIO ONLINE



TICINO

Regione del Luganese

Scopri Lugano, una città internazionale che mescola finanza e cultura. Immergiti nel dolce far niente dei suoi parchi e dei portici nel centro storico. Rilassati con un po' di shopping e una passeggiata sul lungolago tra palme e ulivi.



FILIALI BANCASTATO
NEL LUGANESE

Ago
Lugano
Manno
Tesserete

Seguite il logo per le mountain bike raffigurato sui cartelli rossi (n. 66):

Lugano Bike



Lugano Bike

07










Uno degli itinerari più belli del Ticino che si snoda in cresta attorno alla Val Colla sopra Lugano, prosegue sul maestoso Monte Tamaro e attraversa i collinosi boschi del Malcantone.

Il percorso si distingue per le diversità che emergono affrontando prima il tracciato tra il Monte Brè e Rivera, in seguito quello del Malcantone. Varietà e attrattività del paesaggio, vaste aree boschive e alpeggi contraddistinguono l'intero itinerario mentre nella prima parte emerge il tratto sulla cresta tra il Pairolo e Gola di Lago (un classico per il MTB), in gran parte panoramico e che presenta tre accoglienti capanne. Il Malcantone si distingue invece per essere immerso in una fascia pedemontana e montana, con fitta area boschiva, nuclei storici e testimonianze legate alle attività del passato e monumenti di interesse storico e artistico. La prima metà dell'itinerario è improntata sul panorama e sui verdi pascoli alpini e torrenti

spumeggianti, il secondo su un'imponente oasi naturalistica. Lungo tutto il percorso si alternano boschi di betulle, di castagni e di faggi, specie tipiche e specie introdotte.

Il percorso tocca direttamente alcune tra le più apprezzate montagne della regione, il Monte Brè, il Monte Bar e il Monte Tamaro, consigliamo pure la risalita con la cabinovia sul Monte Lema. Quattro montagne che vi offriranno più prospettive su un panorama molto variegato che spazia dalla città di Lugano e del suo grande lago, le alpi bernesi e vallesane, il lago Maggiore, sulla confinante Italia e così via alla scoperta di questa regione e di questi panorami senza fine. Si alternano idealmente avvincenti single trail scorrevoli a strade sterrate e collegamenti su strade asfaltate. Un'offerta con caratteristiche naturalistiche, panoramiche, storiche e culturali! Con questo itinerario si è sfruttato il potenziale di sviluppo della rete regionale di MTB estendendola al Malcantone, pochi tour ciclistici in Svizzera sono così variegati.

PERCORSO

 Partenza Lugano (Monte Brè)	→	 Arrivo Ponte Tresa
 Tipologia Lineare	 Difficoltà Alta	 Tempo richiesto 16H (4 tappe)
 Lunghezza 120 km	 Non asfaltati 39.2 km	 Single Trail 38.3 km
 Altitudine massima 1911 m	 Ascesa totale 4214 m	 Discesa totale 4846 m



IL CONSIGLIO DELL'ESPERTO

Ticino terra di ciclismo, recitava lo slogan dei Mondiali di Mendrisio 2009. Sono presidente del velo Club Monte Tamaro ed ex corridore di ciclismo su strada, oggi però sono la MTB e l'e-Bike a spopolare, e il nostro territorio, che è prevalentemente in salita e discesa, offre una variegata possibilità di raggiungere luoghi incantevoli ad alta quota. Il mio consiglio? Massimo rispetto tra biker ed escursionista se utilizzano il medesimo sentiero.

Marzio Cattani
VELO CLUB MONTE TAMARO



SCOPRITE L'ITINERARIO ONLINE



TICINO

Monte Tamaro Bike

Questo itinerario circolare è sensazionale: la salita dall'Alpe Foppa alla capanna Tamaro è faticosa. La vista sul fondovalle, sul lago di Lugano e sul lago Maggiore è magnifica. La successiva discesa è tecnicamente impegnativa. Attraversando boschi e malghe, si raggiunge la valle in cui scorre il Vedeggio.

La funivia porta gli appassionati di mountain bike da Rivera fino all'Alpe Foppa. Qui vale la pena visitare la chiesa di Santa Maria degli Angeli, progettata dal famoso architetto Mario Botta, mentre le sale principali sono state dipinte dal pittore italiano Enzo Cucchi. L'energia risparmiata grazie alla corsa in teleferica fino al punto di partenza è ora necessaria per la prima ripida salita lungo un sentiero sterrato. Strada facendo si ammira un'impressionante vista su tutta la regione che spazia dalla pianura padana alle Alpi vallesane. Dopo avere superato 330 metri di dislivello, si raggiunge la tappa intermedia presso la grande antenna della capanna Tamaro, che è aperta al pubblico e da cui

si gode di una magnifica vista a 360° sul fondovalle, su Bellinzona, a nord, e su Lugano, con il lago Ceresio, a sud. A ovest si scorge il lago Maggiore, in cui domina il Locarno e il suo delta. Qui è possibile recuperare le forze per il successivo lungo single trail, che è impegnativo dal punto di vista tecnico. Una traversa difficoltosa conduce dapprima al bivio poco prima del Monte Tamaro e, in seguito, ai tornanti che portano alla Bassa di Indemini. Questo tratto è ancora piuttosto impegnativo. Il trail si addentra nel bosco: quanto più si prosegue, tanto più fluido si fa il percorso. Dopo l'Alpe Canigiolo c'è uno splendido sentiero in quota che segue il pendio verso l'Alpe Torricella.

Seguite il logo per le mountain bike raffigurato sui cartelli rossi (n. 362):



08



IL CONSIGLIO DELL'ESPERTO

Il Monte Tamaro Bike 362 è davvero un bel percorso che regala dei fantastici panorami ed è adatto a chi ha un po' di esperienza con la mountain bike. Il consiglio è sempre di non sottovalutare l'aspetto tecnico dei sentieri. Soprattutto con la diffusione delle bici elettriche, molte persone si mettono in viaggio senza informarsi adeguatamente sulle caratteristiche del tracciato.

Linda Zanetti
NAZIONALE SVIZZERA DI CICLISMO

SCOPRITE L'ITINERARIO ONLINE



TICINO



Proseguendo attraverso il bosco si raggiunge Arosio, che fa parte del comune di Alto Malcantone. La strada romana portava da Ponte Tresa al Monte Ceneri attraverso questa località. Qui vale la pena visitare la chiesa di San Michele con i suoi disegni murali. Segue un gratificante single trail che attraversa il bosco e che dopo alcune curve arriva fino a Bedano, nel fondovalle. Qui, in alcuni punti, la mountain bike va spinta.

La via del ritorno si snoda attraverso dei caratteristici centri storici. A Torricella, i ciclisti transitano da un ponte sull'autostrada A2. Nei pressi di Tavernè il percorso raggiunge il fiume Vedeggio, che viene seguito fino ad un bivio per poi procedere verso Mezzovico. In questo breve tratto ci si trova tra l'autostrada e la linea ferroviaria. Ma solo per poco tempo: in seguito, il percorso continua leggermente in salita fino alle frazioni di Capidogno e Soresina, dove si possono visitare l'oratorio di Santa Maria delle Grazie e un antico mulino con museo. Oppure che ve ne pare di un po' di wellness dopo questo itinerario impegnativo? Lo Splash & Spa Tamaro si trova proprio alla fine del percorso.

PERCORSO

 Partenza Alpe Foppa	→	 Arrivo Rivera
 Tipologia Circolare		 Tempo richiesto 3H 30
 Lunghezza 31.7 km	 Non asfaltati 14.6 km	 Single trail 9.2 km
 Altitudine massima 1911 m	 Ascesa totale 755 m	 Discesa totale 1809 m

Vicania Bike

Si tratta di un'escursione alla scoperta dell'affascinante penisola alla periferia di Lugano. Un tour che combina aspetti naturalistici e culturali alla portata di tutti i biker.

Lungo il percorso non si potrà rimanere indifferenti al fascino della zona di Torello che comprende la chiesa con il convento, la vecchia masseria e i prati circostanti, dalla chiesa della Madonna d'Ongero con la Via Crucis, dall'Alpe Vicania con i suoi pascoli e l'invitante

ristorante (apertura stagionale) e, poco prima di Carona, dal Parco botanico San Grato che, con la diversità della flora, i sentieri tematici e il ristorante sapranno invogliare ad effettuare una sosta.

A Carona non si può mancare di visitare il caratteristico nucleo del paese e la Chiesa Parrocchiale di San Giorgio. Da citare la presenza di un'idilliaca piscina scoperta. Diversi i punti lungo il tracciato che permettono di approfittare del panorama sul lago e sulle montagne circostanti.

Questa proposta si svolge quasi per intero su strade sterrate immerse in variegati boschi; il dislivello è minimo e la quiete garantita.

Un giardino con vista a due passi dalla città.

PERCORSO

 Partenza Paradiso		 Arrivo Paradiso
 Tipologia Circolare	 Difficoltà Media	 Tempo richiesto 3H 40
 Lunghezza 24.5 km	 Non asfaltati 7 km	 Single trail 9 km
 Altitudine massima 793 m	 Ascesa totale 446 m	 Discesa totale 817 m

Seguite il logo per le mountain bike raffigurato sui cartelli rossi (n. 351):

Vicania Bike



IL CONSIGLIO DELL'ESPERTO

È un percorso adatto a tutti, interamente su strade sterrate, molto suggestivo. Chi ha pretese un po' più tecniche per la discesa, può scegliere deviazioni su sentieri molto ben curati ma con passaggi che richiedono attenzione. Personalmente apprezzo molto l'entrata nel percorso che passa di fianco al Grotto San Salvatore (Pazzallo), una bella salita con un paio di passaggi tecnici.

Marco Bernasconi
VELO CLUB CAPRIASCA



SCOPRITE L'ITINERARIO ONLINE



TICINO

Mendrisiotto

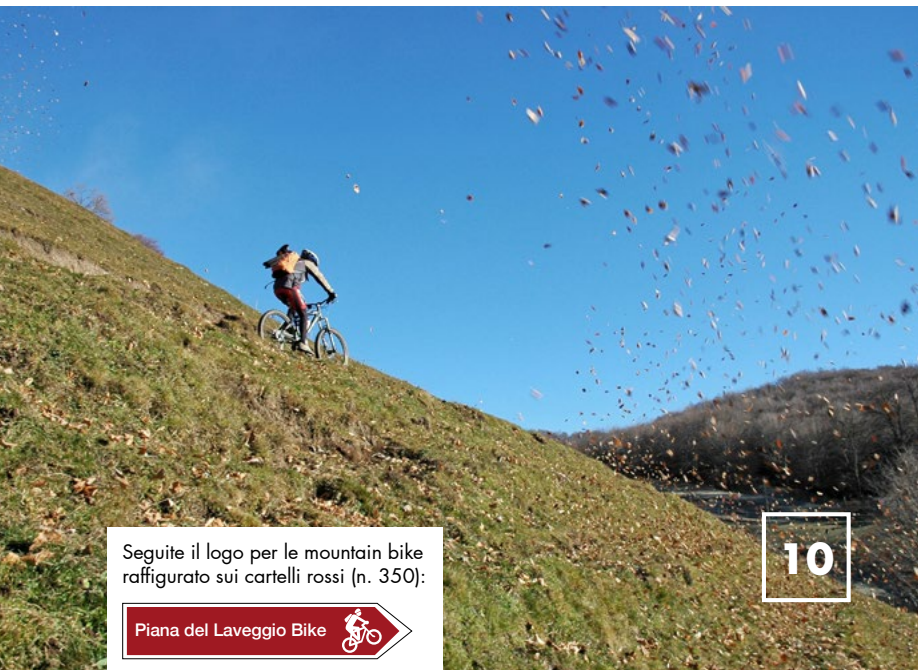
La regione più meridionale della Svizzera ti aspetta con le sue dolci colline ricoperte di vigneti e gli antichi borghi tutti da scoprire.

FILIALI BANCASTATO
NEL MENDRISIOTTO



Chiasso
Mendrisio

Piana del Laveggio Bike



Seguite il logo per le mountain bike raffigurato sui cartelli rossi (n. 350):

Piana del Laveggio Bike



10

Un percorso di mountain bike facile che presenta la varietà e ricchezza di paesaggio della zona di pianura del Mendrisiotto, contraddistinta dalla presenza del lago e dei vigneti.

Tutto l'itinerario, circolare e di facile percorrenza, si sviluppa su strade asfaltate fuori dal traffico cittadino, lungo vie agricole e sentieri facilmente percorribili in mountain bike. Permettendo così al ciclista di scoprire la pianura del Mendrisiotto, dalle sponde del Lago Ceresio fino a Stabio.

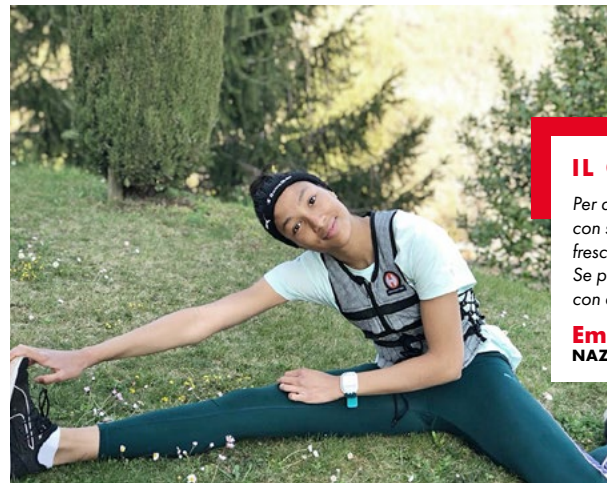
Il punto di partenza è la stazione ferroviaria di Capolago. Pedalando in direzione Riva San Vitale si raggiunge Rancate. Seguendo il fiume Laveggio e proseguendo

verso Stabio, si costeggiano i numerosi vigneti che contraddistinguono l'area pedemontana del Monte San Giorgio, patrimonio mondiale dell'umanità. Non mancano le opportunità di sosta, in particolare nei nuclei. Questo tracciato è adatto per le famiglie e per gli amanti della mountain bike. Ideale per ammirare le testimonianze culturali della regione del Mendrisiotto e per degustare i prodotti locali.

SCOPRITE L'ITINERARIO ONLINE



TICINO



IL CONSIGLIO DELL'ESPERTO

Per questa e altre escursioni non bisogna mai dimenticare di avere con sé una buona borraccia che sappia mantenere la bevanda fresca e permetta così di idratare regolarmente chi fa l'escursione. Se possibile dissetarsi con acqua pura e approfittare delle fontane con acqua potabile per riempire la borraccia.

Emma Piffaretti
NAZIONALE SVIZZERA DI ATLETICA U20

PERCORSO

	→	
Partenza Capolago		Arrivo Capolago
Tipologia Circolare		Tempo richiesto 3H
Lunghezza 30.31 km		Single trail 3 km
Altitudine massima 443 m	Ascesa totale 363 m	Discesa totale 363 m



Percorso Murat Pelit



Uno speciale itinerario dedicato a tutti coloro che, malgrado una disabilità motoria, vogliono tornare a svolgere un'attività ricreativa all'aria aperta, a praticare uno sport.

Con partenza dall'Hotel Serpiano, il nuovo percorso circolare introduce alla splendida natura e ai paesaggi del Monte San Giorgio, patrimonio Mondiale dell'Umanità UNESCO.

SCOPRITE L'ITINERARIO ONLINE



TICINO



IL CONSIGLIO DELL'ESPERTO

La regione del Serpiano offre la possibilità di immergersi nella natura a pochi passi dalla città. Nei boschi sulle pendici del Monte San Giorgio si gode di una spettacolare vista sul lago di Lugano e sulle colline del Ticino, un modo perfetto per staccare dalla quotidianità.

Tobia Pezzati
NAZIONALE SVIZZERA DI CORSA D'ORIENTAMENTO



IL CONSIGLIO DELL'ESPERTO

Le speciali biciclette potranno essere noleggiate a partire dalla primavera 2021 presso l'Hotel Serpiano. Per coloro che desiderano provarla per la prima volta, sarà inoltre possibile essere accompagnati da un'introduzione.

Murat Pelit
SWISS PARALYMPIC SKI TEAM

PERCORSO

 Partenza Hotel Serpiano		 Arrivo Hotel Serpiano
 Tipologia Circolare	 Difficoltà Facile	 Tempo richiesto OH 45
 Altitudine massima 690 m	 Ascesa totale 148 m	 Discesa totale 148 m

Facilmente percorribile con bike speciali a tre ruote, può essere utilizzato anche da persone normo dotate che vorranno sperimentare un'esperienza diversa. Lungo 5 km il percorso si snoda prioritariamente nel bosco ed è percorribile, in piena sicurezza, in circa 45 minuti.

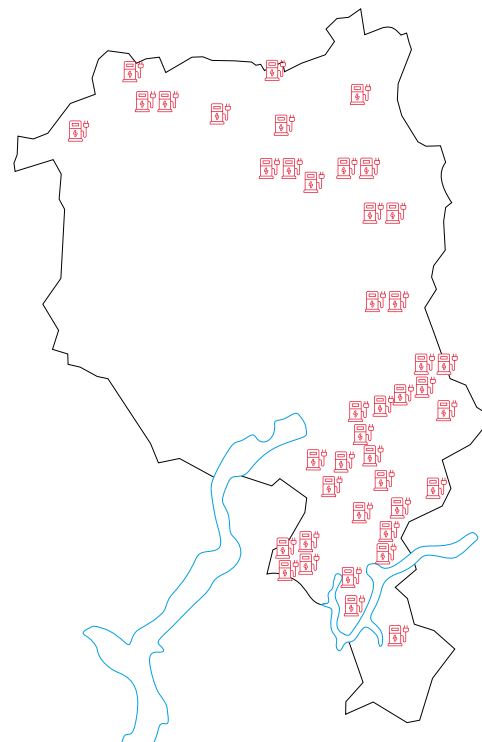
Un progetto condiviso nato grazie alla proficua collaborazione dell'Organizzazione Turistica Regionale con l'Hotel Serpiano e l'atleta paraolimpico di Stabio Murat Pelit, fondatore e presidente dell'associazione Ti-Rex Sport. L'associazione Ti-Rex Sport è nata con l'obiettivo di stimolare il maggior numero di persone con disabilità motoria alla pratica di sport impensabili.

Stazioni di ricarica e-bike



L'utilizzo di MTB e-bike si sta sempre più diffondendo poiché consente anche a chi non ha grande allenamento muscolare di percorrere dislivelli e distanze impegnative. Risulta però fondamentale non rimanere con la batteria scarica.

Per questo in Ticino esiste una rete di stazioni di ricarica per e-bike in continua crescita.



STAZIONI DI RICARICA

Acquarossa	Leontica
Airolo	Lodrino
All'acqua	Lucomagno
Alpe Bolla	Ludiano
Alpe Foppa	Lumino
Anzonico	Malvaglia
Astano	Miglieglia
Bellinzona	Montagnola
Biasca	Monteceneri
Blenio	Monte Bar
Brè	Monte Carasso
Cadenazzo	Monte Generoso
Carena	Monte Tamaro
Carona	Neggia
Cari	Novaggio
Castelrotto	Pairolo
Castione	Pesciù
Cresciano	Quinto
Faido	San Gottardo
Giubiasco	San Lucio
Gudo	Tesserete
Isonne	



noi per voi

 **BancaStato**

bancastato.ch

In collaborazione con:

