



Schweiz

## **Fitness Rundwanderung Malcantone I**

Im Osten von Astano auf der strada verde entlang den Ausläufen des Monte Lema nach Novaggio. Der Wanderweg ist aktuell (März 2021) wieder in Stand gebracht worden. Im Dorfkern Novaggio bei *Le delizie di Titi* ein schönes Stärkungs-Glace. Weiter zum Zentralparkplatz der Busstation und bei der kleine Kirche Santa Maria del Carmelo links vorbei und wieder links Richtung Ski-Lift Anlage. Auf dem Weg bleiben und im Uhrzeigersinn um den kleinen Monte Sciaroni nach Curio wandern. Links in der Schlucht fließt die Magliasina. In Curio durchs Dorf, an der wunderschönen *Villa Pierina* vorbei bis zum empfehlenswerten Restaurant Grotto Bivio.

Von hier muss man sich in der flachen Talsohle etwas nach Bedigliora durchwursteln. Unterwegs hat es eine Pferdestation. Bedigliora hat einen sehenswerten Dorfkern! Das Dorf unbedingt südlich umwandern, dem Weg entlang bis zur grösseren Strasse Beride/Banco, hier links und bei der zweiten 360 ° Kurve in den Wanderweg hinab zur Schlucht, wo der Fluss Lisora fließt, einsteigen. Das Wasserschloss wurde von der Natur gestaltet und die Menschen haben ein paar Holzbrücken und Stege gebaut. Für Kinder hat es vieles zu sehen und zu entdecken; aber nur unter Aufsicht !

Aufstieg nach Beredino zur Kantonsstrasse, hier rechts ganz kurz und dann durch die gegenüberliegenden Rebberge (Wanderweg beachten) steil nach oben nach *La Coste*. Von hier übersichtlich am *Campingplatz Parco d'Oro* vorbei und vor der Brücke links Richtung *Campingplatz al Laghetto*. An der Seite fließt die Lisora kommend vom Laghetto.

So, ab hier ist man nach 10 Minuten wieder auf der Terrasse der Wohnung bei einem kühlen Aperol Spritz.

Generell:

Zeitbedarf für die Wanderung ohne Pausen: **3 ½ Stunden**

Gutes Schuhwerk, Trinken, Verpflegung aus dem Rucksack und kleine Notfall-Apotheke.

**Motto: Fit wie ein Turnschuh !**