ROADBOOK

SCENIC TRAIL



Outopia.

500 TICINO

Intentionally left blank

Ticino 500 by Scenic Trail

Cari amici, benvenuti in questa avventura che — ne siamo certi — lascerà un segno profondo nella vostra memoria (e forse anche nei vostri quadricipiti).
Vi ringraziamo sinceramente per la fiducia: speriamo di essere all'altezza delle vostre aspettative... o almeno di non finire troppo lontani dal traguardo di quelle più alte. Quello che vi attende non è una gara: è una prova durissima, che vi porterà a scoprire la vera essenza del Ticino, una terra accogliente e generosa... ma con montagne che non regalano nulla. Qui la natura è splendida, selvaggia, e a tratti anche un po' spietata — ma dopotutto è per questo che siete qui, no?
L'organizzazione è composta da persone che vivono e respirano il mondo dell'endurance da anni. Non amiamo improvvisare, anche se in un evento del genere l'imprevisto è sempre dietro l'angolo (probabilmente nascosto dietro una cresta o una nuvola di nebbia). La logistica è una sfida titanica e, nonostante il nostro impegno, sarebbe utopico pensare che tutto filerà liscio. Il meteo, la montagna e mille altri fattori indipendenti dalla nostra volontà possono creare qualche disguido — ma vi promettiamo che il nostro team saprà reagire con efficienza, esperienza e, quando serve, un pizzico di sana ironia.
Ci scusiamo fin d'ora per tutto ciò che potrebbe non essere perfetto. Vi chiediamo solo di ricordare che dietro a questo evento ci sono persone vere, tante ore di lavoro e risorse limitate — perché una quota d'iscrizione democratica va di pari passo con un budget... altrettanto democratico.
Ci auguriamo che possiate vivere la Ticino Wildlands 500 con il giusto spirito: fatica, rispetto, amicizia, e tanta voglia di scoperta. Che tutto vada per il meglio — e se non proprio tutto, almeno abbastanza da farvi tornare a casa con un grande sorriso (e una storia incredibile da raccontare). Buona gara a tutti,

Dear friends, welcome to this adventure that — we're quite sure — will leave a deep mark in your memory (and perhaps also in your quadriceps).
We sincerely thank you for your trust: we hope to live up to your expectations... or at least not fall too far short of the highest ones.What lies ahead is not just a race: it's a tough, demanding challenge that will lead you to discover the true essence of Ticino — a welcoming, generous land... but with mountains that don't give away anything for free. Here, nature is beautiful, wild, and at times a little merciless — but then again, that's exactly why you're here, isn't it?
The organization is made up of people who have been working in the endurance world for many years. We don't like to improvise, even though in an event like this, the unexpected is always around the corner (probably hiding behind a ridge or a cloud of fog). The logistics are a monumental challenge, and despite our best efforts, it would be utopian to think everything will go perfectly. The weather, the mountains, and a thousand other factors beyond our control may cause some hiccups — but we promise that our team will handle things efficiently, professionally, and, when needed, with a healthy dose of humor. We apologize in advance for anything that might fall short of your expectations. We only ask you to remember that behind this event are real people, countless hours of work, and limited resources — because a democratic entry fee comes with a budget that's... equally democratic.
We hope you'll experience the Ticino Wildlands 500 in the right spirit: with endurance, respect, camaraderie, and a thirst for discovery. May everything go smoothly — and if not everything, at least enough for you to go home with a big smile (and an incredible story to tell). Good luck to everyone.

Ticino 500 Team

PROGRAMMA SCHEDULE

6.8.2026

14:00	Apertura della struttura gratuita* per il pernottamento degli atleti *Opening of the free* accommodation facility for athletes*
15:00-17:00	Test bastoncini da trekking Zenone - Condivisione - Estrazione a sorpresa *Zenone Trekking Pole Review - Sharing - Surprise Draw*
19:00-20:00	Sessione di Yoga con Jessica Jayne. Mente sana in corpo sano. *Yoga session with Jessica Jayne. Mens sana in corpore sano.*
22:00	Fenix 8Km a corsa nella notte, preriscaldamento - Estrazione a sorpresa *Fenix 8km night-run, warm-up - Surprise Draw*

7.8.2026

08:00-10:00	Mount to Coast 5Km a corsa - Condivisione - Estrazione a sorpresa *Mount to Coast 5km run - Review - Sharing - Surprise Draw*
11:00-12:00	Sessione di Yoga con Jessica Jayne. Mente sana in corpo sano. *Yoga session with Jessica Jayne. Mens sana in corpore sano.*
13:30-15:30	Prova abbigliamento Outopia e 7Km a corsa - Estrazione a sorpresa Capi di lana Merino *Try Outopia Clothing and a 7 km Run – Surprise Draw* *Merino Wool Garments*
14:00-17:00	Distribuzione pettorali e pacchi gara/Controllo del materiale obbligatorio *Distribution of race bibs and race packs/Inspection of mandatory equipment*
14:00-17:00	Consegna delle borse personali per i punti di controllo *Personal bag drop for checkpoints*
18:00-18:45	Riunione informativa obbligatoria per atleti e assistenti *Compulsory pre-race meeting for athletes and crew members*
19:00	Aperitivo di benvenuto *Welcome apéro*
20:00	Cena sportiva in comune offerta a tutti i partecipanti *Community athletes' dinner offered to all participants*
22:00	Conclusione della serata *Closing of the evening activities*

8.8.2026

08:30	Registrazione obbligatoria presso la partenza *Compulsory check-in at the starting line*
09:00	Partenza in gruppo della prova *Mass departure*

18 (19).8.2026

12:00-14:00	Chiusura dell'evento *Event Closure*

*** posto letto gratuito nel rifugio della protezione civile (solo per i partecipanti) a disposizione dal 6.8 all' 8.8 e dal 13.08 al 19.08**
*** Free accommodation provided in the Civil Protection facility (for participants only), available from 6–8 August and from 13–19 August.**

TICINO

PARTNERS

ORGANIZZAZIONE

SCENIC TRAIL

COMUNE OSPITANTE

Comune di Roveredo

MEDIA PARTNER

CORRIERE DEL TICINO GRUPPO

SPONSOR ISTITUZIONALI

BELLINZONA & VALLI

Comune di Roveredo

graubünden Sport

Repubblica e Cantone Ticino DECS
SWISSLOS

SPONSOR

FENIX
Official Light Partner

Mount to Coast
Official Shoe Partner

TIPACK group sa

PARTNER

跑者日历

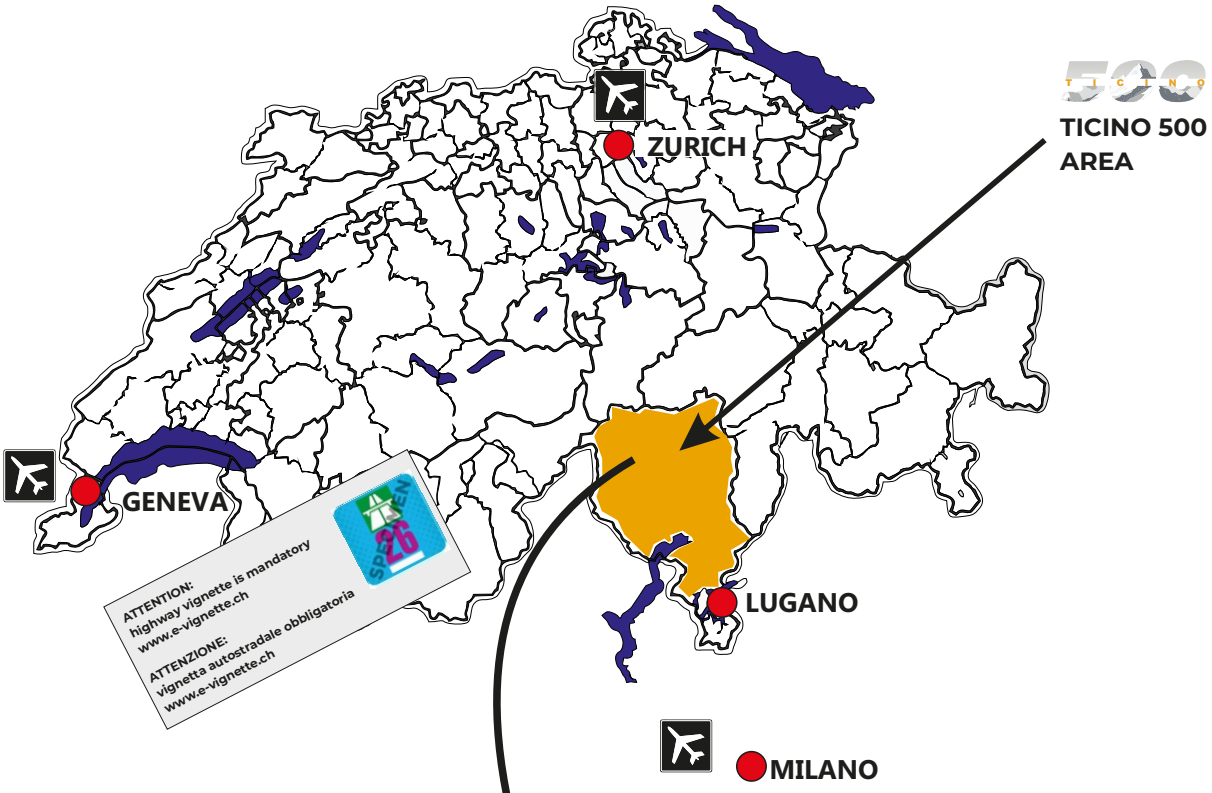
BUFF

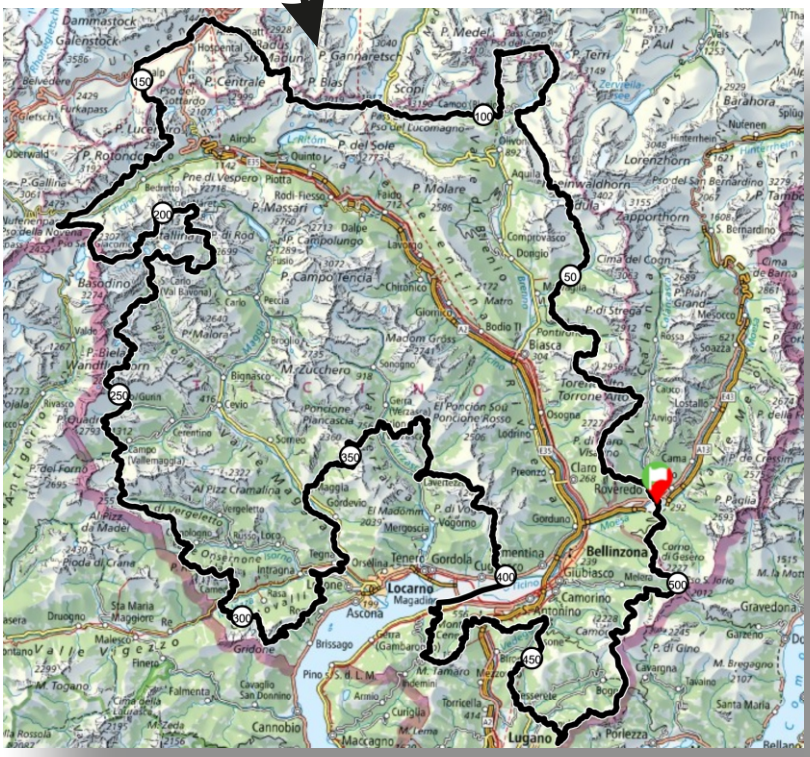
CdT

fizzy
gazzosa ticinese

杖一 ZENONE
ULTRA-LIGHT TREKKING POLES
Official Ultralight Poles partner

LOCAL INFO


ZURICH
GENEVA
LUGANO
MILANO
TICINO 500
AREA
ATTENTION:
highway vignette is mandatory
www.e-vignette.ch
ATTENZIONE:
vignetta autostradale obbligatoria
www.e-vignette.ch


Locarno
Ascona
Bellinzona
Lugano

Switzerland, 41.285 km²
Population of about 8.4 million inhabitants. Capital city: Bern.
Official languages: German (63%), French (22,7%),
Italian (8,4%) Rumansh (0,6%)

Ticino (Southern Switzerland Canton), 2.812 km²
Population of about 350'000 inhabitants
Official language: Italian

Currency
Swiss Franc

Time zone
CEST (UTC +2)

Telephone code
+41

Tap water
Excellent to drink

Electricity specifications
230V-50Hz
Type J socket,
also works with plug «Type C» European CEE7/16 Europlug
Regular two-pronged EU phone chargers will work



Svizzera, 41.285 km²
Popolazione di circa 8.4 milioni di abitanti. Capitale: Berna.
Lingue ufficiali: Tedesco (63%), Francese (22,7%),
Italiano (8,4%) Romancio (0,6%)

Canton Ticino, 2.812 km²
Popolazione di circa 350'000 iabitanti
Lingua ufficiale: Italiano

Valuta
Franco Svizzero

Fuso orario
CEST (UTC +2)

Prefisso internazionale
+41

Acqua del rubinetto
Eccellente da bere

Specifiche elettricità
230V-50Hz
Presa del tipo J,
adatta anche alla spina «Tipo C» Europea CEE7/16 Europlug
La spina europea a due poli per caricatore da telefono funziona.

Entry requirements for short-term stays in Switzerland
You plan to travel to Switzerland and would like to know what formalities apply for foreign nationals who wish to stay for a brief period without seeking employment?
In principle, everyone needs a valid travel document. Switzerland may allow EU/EFTA citizens with expired travel documents to cross the border. Travel documents of third-country nationals for a short stay not exceeding 90 days in any period of 180 days, however, must:
1) be valid for at least three months after the planned departure from Switzerland and
2) have been issued within the previous ten years.
The date of issue of the travel document is what counts, regardless of any official extension.
In some cases, you may also need to obtain a visa. To find out if you need to obtain a visa and if there are any requirements for your travel documents, see http://www.sem.admin.ch
Switzerland is part of Schengen Area.

Disposizioni d'entrata per soggiorni brevi in Svizzera
State pianificando un viaggio in Svizzera e desiderate sapere quali formalità occorre sbrigare quale cittadino straniero senza attività lucrativa?
In linea di massima occorre possedere un documento di viaggio valido. Per i cittadini AELS/UE la Svizzera riconosce in alcuni casi anche documenti di viaggio scaduti al momento dell'attraversamento della frontiera. Per contro, il documento rilasciato da uno Stato terzo per un soggiorno breve di 90 giorni al massimo per ogni periodo di 180 giorni deve:
1) essere valido almeno tre mesi dopo la partenza prevista dalla Svizzera e
2) essere stato rilasciato nei dieci anni che precedono il viaggio.
È determinante la data di emissione del documento, a prescindere dal fatto che l'autorità abbia approvato una proroga della scadenza.
In alcuni casi è inoltre richiesto un visto. Visitate http://www.sem.admin.ch per sapere se siete tenuti a presentare un visto e quali esigenze si applicano per il vostro documento di viaggio.
La Svizzera fa parte dello spazio Schengen.

IMPORTANT TELEPHONE NUMBERS AND APPS

GENERAL EMERGENCY NUMBER	112
POLICE	117
AMBULANCE	144
FIRE FIGHTERS	118
RESCUE HELICOPTER	1414
POISONING HELPLINE	145
VEHICLE BREAKDOWN SERVICE	140
OUT OF HOURS PHARMACY/DOCTOR	1811

Suggested apps



SBB/CFF/FFS Find out timetable for public tranportations and buy tickets. Free app.



METEOSUISSE Get the latest weather news, radar images, forecasts, and much more. Free



REGA Rescue Helicopter App. It sends your location directly to emergency centre. Free



SWISS TOPO Maps of Switzerland with GPS localization. A free and very useful application. No network required after maps are downloaded and stored.



ECHOSOS Emergency services and geolocation.



SCHWEIZ MOBIL Maps of Switzerland with GPS localization. Additionally trails, huts, lodges, etc. clearly depicted. No network required once maps are downloaded and stored.

NUMERI DI TELEFONO E APP IMPORTANTI

NUMERO GENERALE EMERGENZE	112
POLIZIA	117
AMBULANZA	144
POMPIERI	118
ELICOTTERO SOCCORSO ALPINO	1414
AVVELENAMENTI	145
SOCCORSO STRADALE VEICOLI	140
MEDICO/FARMACIA FUORI ORARIO	1811

App suggerite



SBB/CFF/FFS Trova gli orari ed i collegamenti per i mezzi pubblici ed acquista titoli di trasporto. App gratuita.



METEOSVIZZERA Ottieni le ultime novità sul tempo, immagini radar, previsioni e molto altro. Gratuita.



REGA App per l'elicottero del soccorso alpino. Invia la vostra posizione direttamente al centro di soccorso. Applicazione gratuita.



SWISS TOPO Mappe svizzere con posizione GPS. i Nessun costo per un'app molto utile. Dopo aver scaricato le mappe, nessuna connessione internet necessaria.



ECHOSOS Servizi di emergenza e geolocalizzazione



SVIZZERA MOBILE Mappe svizzere con posizione GPS. Pochi franchi per un'app molto utile. Dopo aver scaricato le mappe, nessuna connessione internet necessaria. Sentieri, rifugi, ecc. molto ben segnalati.

LEGENDA
MAP LEGEND

Capanna custodita
Staffed mountain lodge

Rifugio incustodito
Unattended mountain hut

Hotel/Albergo/B&B presente in zona
Hotel/ B&B is available in the area

Supermercato/Negozio alimentari in zona
Supermarket/Food shop in the area

Ristorante presente in zona
Restaurant in the area

Farmacia presente in zona
Pharmacy in the area

Zona in cui è richiesta prudenza
Area requiring caution

Strada trafficata
Road ahead

RESUSCITATION (CPR)

D	R	S
DANGER Check for hazards & ensure safety	RESPONSE Check to see if Unresponsive/Unconscious	SEND FOR HELP Call the available emergency service

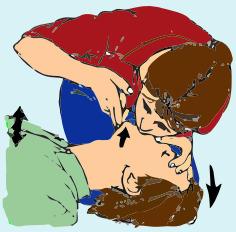


A
AIRWAY
Open airway, Head tilt / Chin Lift



B
BREATHING
Check breathing, if not breathing / abnormal breathing commence CPR

C
CPR
30 COMPRESSIONS : 2 BREATHS
(if unwilling or unable to do breaths, consider doing chest compressions only)



D
DEFIBRILLATOR (AED)
Attach AED as soon as available and follow its prompts

Continue sequence until responsiveness or normal breathing returns, or help arrives

CHECKPOINT
SERVIZI/SERVICES

Base Vita
Advanced checkpoint and aid-station

Checkpoint e ristoro semplice
Basic checkpoint and aid-station

Registrazione passaggio obbligatoria
Mandatory passage registration

Bevande
Beverages

Ristoro con cibo freddo
Aid-station with cold food

Ristoro con cibo caldo
Aid-station with hot food

Zona deposito borse personali numerate
Numbered personal bag storage area

Letti a disposizione
Beds available

Brandine
Cots

Docce calde
Hot showers

Toilette
WC

Elettricità per carica dispositivi
Device charging point

Possibile checkpoint a sorpresa
Possible surprise checkpoint

Partenza per tutti i percorsi
Start for all tracks

Arrivo del percorso 50
Finish Line – Route 50

Arrivo del percorso 250
Finish Line – Route 250

Cancello orario percorso 500
Time gate – Route 500

Arrivo del percorso 500
Finish Line – Route 500

CHECKPOINTS

		GOOGLE MAPS	CHIUSURA CLOSURE TIME
0km	ZONA PARTENZA/START AREA: In Riva 25, CH-6535 ROVEREDO (GR)		19 AUG 24:00
50km	CHECKPOINT 1: Diga Val Malvaglia, CH-6713 MALVAGLIA		09 AUG 04:00
98km	CHECKPOINT 2: Campo Sportivo, Via Cantonale, CH-6720 CAMPO BLENIO		10 AUG 09:00
148km	CHECKPOINT 3: Bodenbüel 37, CH-6491 REALP (UR)		11 AUG 10:00
205km	CHECKPOINT 4: Lago del Narèt, CH-6696 FUSIO		12 AUG 14:00
253km	CHECKPOINT 5: Dar Èdilwijss-Wagg, CH-6685 BOSCO GURIN		13 AUG 14:00
295km	CHECKPOINT 6: Via Camedo 5, CH-6659 CAMEDO		14 AUG 11:00
327km	CHECKPOINT 7: Campo sportivo, Golino, CH-6656 INTRAGNA		15 AUG 02:00
360km	CHECKPOINT 8: Campo sportivo, CH-6634 BRIONE VERZASCA		15 AUG 19:00
410km	CHECKPOINT 9: Parcheggio pubblico, Via Cantonale 134, CH-6573 MAGADINO		16 AUG 19:00
465km	CHECKPOINT 10: ra Piázza dra Gésa 2, CH-6966 VILLA LUGANESE		17 AUG 23:00

SEGMENTS APPROX.

DISTANCES vs ELEVATION GAIN/LOSS

	LOCALITY			DISTANCE PARTIAL			DISTANCE TOTAL		
	No. CP	CP / Cap. / Rif. / Vil. / P.	Altitudine (m)	Dist. part. (km)	D+ part. (m)	D- part. (m)	Dist. tot. (km)	D+ tot. (m)	D- tot. (m)
START	**0**	**Roveredo GR**	**308 m**	**0.0 km**	**0 m**	**0 m**	**0.0 km**	**0 m**	**0 m**
		Rif. Alp de Martum	1840 m	8.5 km	1889 m	35 m	8.5 km	1717 m	32 m
		Cap. Brogoldone	1905 m	1.7 km	111 m	33 m	10.2 km	1818 m	62 m
		P. di Mem	2180 m	2.2 km	362 m	33 m	12.4 km	2147 m	91 m
		Rif. d'Örz	2105 m	13.9 km	1321 m	1407 m	26.3 km	3348 m	1371 m
		Cap. Cava	2067 m	4.3 km	386 m	433 m	30.6 km	3699 m	1764 m
FINISH 50	**1**	**Diga della Val Malvaglia**	**992 m**	18.9 km	1112 m	2414 m	**49.5 km**	**4710 m**	**3959 m**
		Cap. Quarnei	2106 m	8.8 km	1481 m	132 m	58.3 km	6057 m	4079 m
		Passo del Laghetto	2651 m	3.0 km	722 m	65 m	61.3 km	6713 m	4138 m
		Cap. Adula	2392 m	1.7 km	12 m	321 m	63.0 km	6724 m	4430 m
		P. Muazz	1657 m	8.6 km	17 m	860 m	71.6 km	6740 m	5212 m
		Cap. Michela Motterascio	2175 m	9.4 km	1154 m	580 m	81.0 km	7789 m	5739 m
		P. della Greina	2357 m	5.9 km	323 m	102 m	86.9 km	8083 m	5831 m
	2	**Campo Blenio**	**1200 m**	10.8 km	70 m	1465 m	**97.7 km**	**8147 m**	**7163 m**
		Cap. Bovarina	1872 m	5.6 km	814 m	7 m	103.3 km	8887 m	7170 m
		P. di Gana Negra	2434 m	4.7 km	684 m	0 m	108.0 km	9508 m	7170 m
		Cap. Cadlimo	2560 m	13.8 km	830 m	679 m	121.8 km	10263 m	7787 m
		Bochetta di Cadlimo	2536 m	0.2 km	0 m	28 m	122.0 km	10263 m	7812 m
		P. Bornengo	2632 m	2.3 km	348 m	232 m	124.3 km	10580 m	8023 m
		Pass Maighels	2434 m	2.6 km	56 m	310 m	126.9 km	10630 m	8305 m
		Andermatt	1437 m	11.0 km	99 m	1291 m	137.9 km	10721 m	9479 m
	3	**Realp**	**1540 m**	9.9 km	254 m	131 m	**147.8 km**	**10952 m**	**9598 m**
		P. d'Orsirora	2531 m	5.6 km	1203 m	4 m	153.4 km	12045 m	9601 m
		P. di Lucendro	2528 m	6.6 km	465 m	472 m	160.0 km	12467 m	10030 m
		Cap. Piansecco	1986 m	12.6 km	327 m	990 m	172.6 km	12764 m	10930 m
		Cap. Corno Gries	2336 m	6.9 km	618 m	185 m	179.5 km	13327 m	11098 m
		P. di San Giacomo	2309 m	5.4 km	202 m	231 m	184.9 km	13510 m	11308 m
		Bochetta del Gesso	2401 m	1.8 km	136 m	25 m	186.7 km	13633 m	11331 m
		Bochetta di Valmaggia	2630 m	1.6 km	347 m	68 m	188.3 km	13949 m	11393 m
		P. Cristallina / Cap. Cristallina	2571 m	10.7 km	889 m	963 m	199.0 km	14758 m	12268 m
		P. del Narèt	2440 m	3.5 km	234 m	394 m	202.5 km	14970 m	12627 m
	4	**Lago del Narèt**	**2316 m**	1.5 km	47 m	195 m	**204.0 km**	**15013 m**	**12804 m**
		P. del Sasso Nero	2416 m	2.4 km	134 m	18 m	206.4 km	15135 m	12821 m
		Cap. Poncione di Braga	1996 m	10.1 km	639 m	1143 m	216.5 km	15716 m	13860 m
		Filo della Taneda	2267 m	2.2 km	329 m	0 m	218.7 km	16015 m	13860 m
		Bochetta della Froda	2689 m	2.2 km	537 m	22 m	220.9 km	16503 m	13880 m
		Cap. Basodino	1848 m	3.9 km	28 m	1043 m	224.8 km	16529 m	14828 m
		San Carlo	935 m	5.8 km	0 m	1110 m	230.6 km	16529 m	15837 m
		Foroglio	707 m	4.3 km	-277 m	55 m	234.9 km	16277 m	15887 m
		A Gradisc	1716m	6.8 km	1206 m	80 m	241.7 km	17373 m	15960 m
		Bochetta Fromazzoo	2664 m	5.4 km	2221 m	930 m	247.1 km	19392 m	16806 m
FINISH 250	**5**	**Bosco Gurin**	**1516 m**	4.9 km	0 m	1382 m	**252.0 km**	**19392 m**	**18062 m**
		P. di Quadrella	2136 m	4.5 km	807 m	63 m	256.5 km	20126 m	18119 m
		Cimalmotto	1403 m	3.7 km	4 m	886 m	260.2 km	20129 m	18924 m
		P. della Cavegno	1975 m	6.8 km	909 m	215 m	267.0 km	20955 m	19120 m
		P. del Busan	2002 m	8.6 km	593 m	561 m	275.6 km	21494 m	19631 m
		Spruga	1121 m	4.2 km	0 m	1066 m	279.8 km	21494 m	20600 m
		Rif. Corte Nuovo	1631 m	8.4 km	1252 m	634 m	288.2 km	22633 m	21176 m

LOCALITY			DISTANCE PARTIAL			DISTANCE TOTAL		
No. CP	CP / Cap. / Rif. / Vil. / P.	Altitudine (m)	Dist. part. (km)	D+ part. (m)	D- part. (m)	Dist. tot. (km)	D+ tot. (m)	D- tot. (m)
6	**Camedo**	**590 m**	6.1 km	33 m	1290 m	**294.3 km**	**22662 m**	**22349 m**
	Bochetta di Valle	1944 m	12.4 km	2246 m	612 m	306.7 km	24704 m	22905 m
	Rif. al Legn	1788 m	0.7 km	0 m	188 m	307.4 km	24704 m	23076 m
7	**Golino**	**250 m**	17.5 km	592 m	2453 m	**324.9 km**	**25242 m**	**25306 m**
	Tegna	243 m	4.1 km	80 m	88 m	329.0 km	25314 m	25386 m
	Maggia	333 m	11.1 km	560 m	450 m	340.1 km	25824 m	25795 m
	Cap. Alpe Masnee	2063 m	10.3 km	2265 m	161 m	350.4 km	27883 m	25941 m
8	**Brione Verzasca**	**734 m**	7.5 km	123 m	1742 m	**357.9 km**	**27995 m**	**27525 m**
	Bochetta di Cremenze	2144 m	7.1 km	1745 m	42 m	365.0 km	29581 m	27564 m
	Lavertezzo	554 m	12.5 km	192 m	2108 m	377.5 km	29756 m	29480 m
	Bochetta di Rognoi	2215 m	10.4 km	2133 m	134 m	387.9 km	31695 m	29602 m
	P. di Ruscada	2073 m	3.1 km	191 m	356 m	391.0 km	31869 m	29926 m
	Cap. Orino	1399 m	5.0 km	79 m	899 m	396.0 km	31941 m	30743 m
9	**Magadino**	**196 m**	14.7 km	75 m	1531 m	**410.7 km**	**32009 m**	**32134 m**
	P. dell'Alpe di Neggia	1397 m	10.4 km	1614 m	159 m	421.1 km	33476 m	32278 m
	Bochetta del Motto Rotondo	1838 m	3.4 km	684 m	151 m	424.5 km	34098 m	32416 m
	Cap. Tamaro	1868 m	0.9 km	76 m	41 m	425.4 km	34167 m	32453 m
	Monte Ceneri	554 m	9.2 km	11 m	1597 m	434.6 km	34177 m	33905 m
	Isone	747 m	12.9 km	932 m	697 m	447.5 km	35024 m	34539 m
	Capriasca	527 m	12.8 km	701 m	968 m	460.3 km	35661 m	35419 m
10	**Villa Luganese**	**595 m**	3.7 km	242 m	161 m	**464.0 km**	**35881 m**	**35565 m**
	P. Biscagno	1174 m	4.1 km	702 m	4 m	468.1 km	36519 m	35569 m
	Bochetta di Brumea	1269 m	1.0 km	133 m	11 m	469.1 km	36640 m	35578 m
	P. Streccione	1409 m	1.5 km	173 m	16 m	470.6 km	36797 m	35593 m
	Cap. Pairolo	1350 m	2.3 km	128 m	195 m	472.9 km	36914 m	35770 m
	P. di Pianca Bella	1677 m	2.4 km	413 m	22 m	475.3 km	37289 m	35790 m
	P. di Fojorina	1687 m	1.2 km	154 m	134 m	476.5 km	37429 m	35912 m
	Bochetta di San Bernardo	1588 m	0.4 km	0 m	115 m	476.9 km	37429 m	36016 m
	P. della Porcoletta	1504 m	1.5 km	71 m	177 m	478.4 km	37494 m	36177 m
	P. San Lucio / Cap. San Lucio	1542 m	0.9 km	48 m	4 m	479.3 km	37538 m	36180 m
	Bochetta di Revolte	1972 m	6.0 km	742 m	220 m	485.3 km	38212 m	36380 m
	P. di San Jorio / Rif. San Jorio	2008 m	15.2 km	1371 m	1329 m	500.5 km	39458 m	37588 m
	Cap. Gesero	2000 m	2.7 km	74 m	81 m	503.2 km	39525 m	37662 m
11	**Roveredo GR**	**307 m**	11.7 km	231 m	2281 m	**514.9 km**	**39735 m**	**39735 m**

FINISH 500

Note:

1. CP = refreshment point
Cap. = mountain hut (manned shelter)
Rif. = unmanned shelter
Vil. = Village
P. = pass



USE OF TRACKERS

WHAT TO DO IN CASE OF THUNDERSTORMS?

BEHAVIOUR DURING A THUNDERSTORM

If reachable within a short time, seek shelter in the nearest hut!

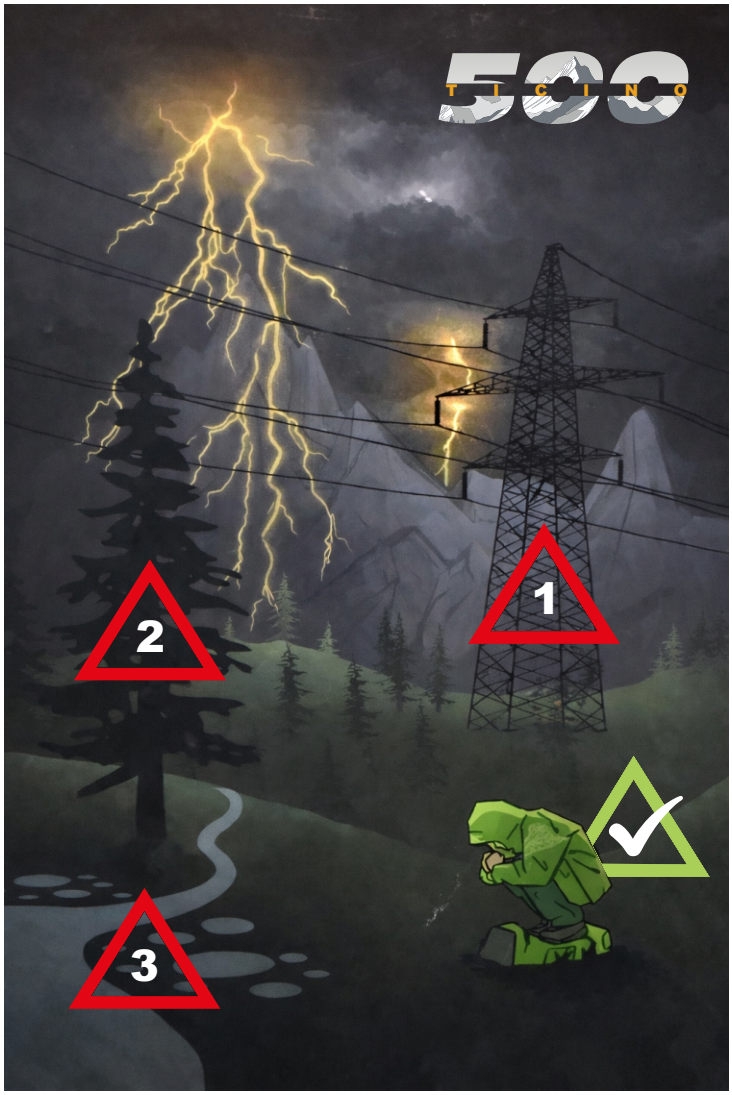
- **Avoid exposed areas such as summits or open ridges** and keep a safe distance from water, masts, and power poles.
- Stay well away from **vertical rock faces, cliffs, and steep slopes**.
- **Use caution with small, damp caves and overhangs.** Any cave used for shelter must be sufficiently large, with open space both in front of and behind you.
- **Do not stay near isolated, single-standing trees.**
- **Dense forest or hollows can provide relative safety.** The hollow must be deep enough so that you are no longer the highest point in the area.
- **Leave metal objects** (such as poles) 30 to 40 metres away of your position.

A **SECURE POSITION** is a sitting posture with your feet together. Sit on your jacket or backpack if possible. Group members should spread out evenly.

30-second rule: if there are only 30 seconds or less between lightning and thunder, the thunderstorm is approximately 10 kilometres away. In this case, seek the nearest safe shelter immediately.

SIGNS OF IMMINENT LIGHTNING STRIKE

- A static buzzing sound from your equipment
- A tingling sensation on your head
- Hair standing on end
- A humming sound from metal objects or wire ropes



DANGEROUS LOCATIONS

Lightning can strike almost anywhere.

In particular:

1. Stay clear of power poles and power lines.
2. Avoid isolated trees.
3. Keep well away from water and marshland.

RACE INTERRUPTION

Mobile phone coverage cannot be guaranteed at any time along the course.
Runners must therefore act independently and seek shelter immediately as soon as they recognise deteriorating weather conditions, including thunderstorms or other severe weather changes. Race Control cannot guarantee delivery of SMS or WhatsApp notifications. This requirement is an essential part of runner autonomy and personal responsibility. The official race maps show selected mountain huts and lodges; however, suitable shelter may also be found in alpine farm buildings, pastoral shelters, or other alpine subsistence structures.

RACE TERMINATION

In the event of an emergency or severe weather conditions, the organiser may terminate the race. Participants will be informed via text message, and track marshals or mountain rescue teams will provide further instructions.

Following race termination, all participants must report to the trail venue to formally check out of the race.

This is essential to ensure everyone's safety.

ATTENZIONE!
WARNING!



SHEEPDOGS

A causa dei ripetuti attacchi del lupo, i pastori si sono dotati di

CANI DA PROTEZIONE DELLE GREGGI

TI CHIEDIAMO DI TENENERE I SEGUENTI COMPORTAMENTI:

- STAI LONTANO DALLE PECORE
- STAI LONTANO DAI CANI

- STAY AWAY FROM THE SHEEP
- STAY AWAY FROM DOGS

SE IL CANE TI VIENE INCONTRO ABBAIANDO:

- MANTIENI LA CALMA
- NON CORRERE
- ALLONTANATI LENTAMENTE

IF THE DOG COMES TO YOU BARKING:

- KEEP CALM
- DON'T RUN
- GO AWAY SLOWLY



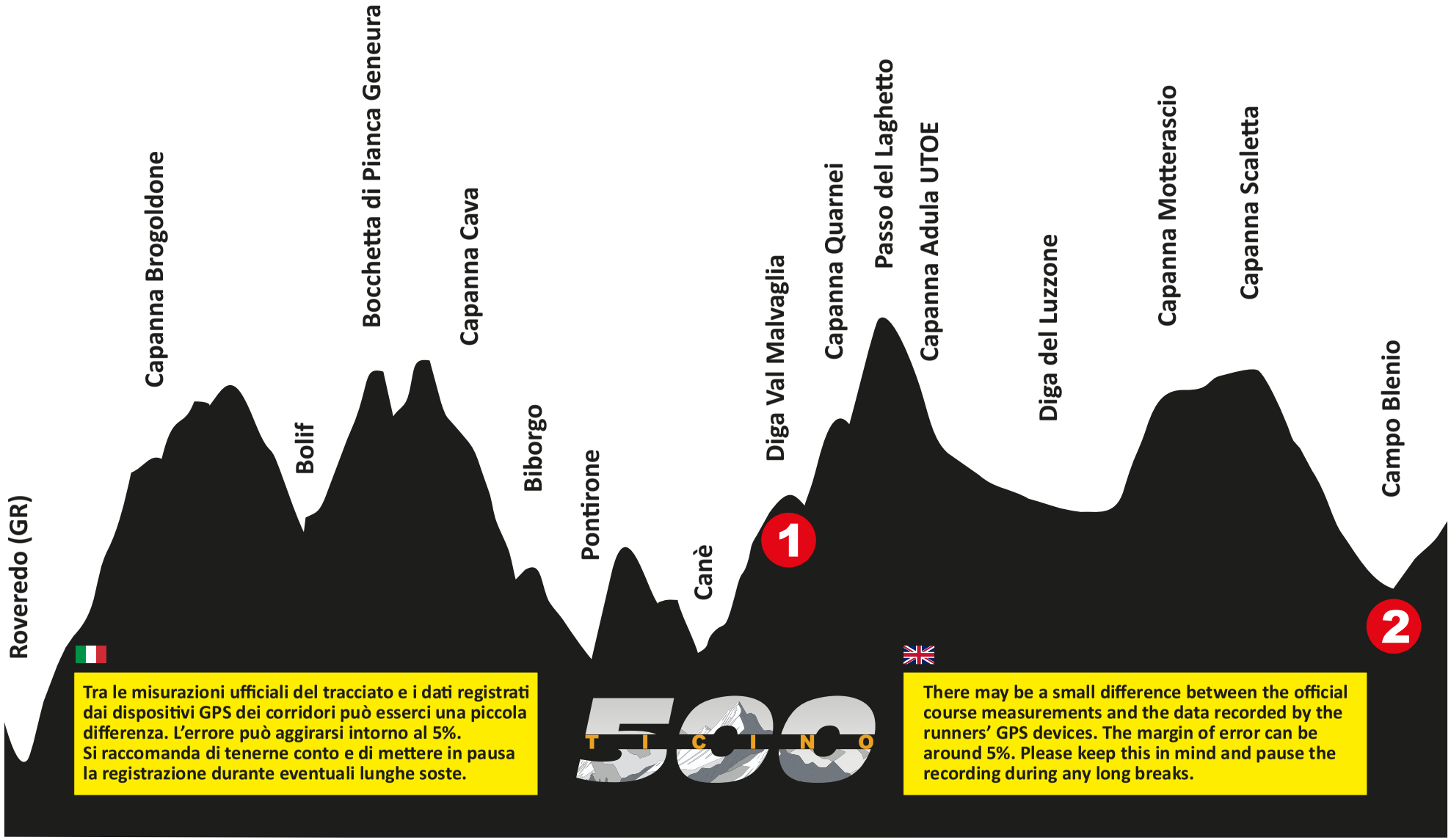


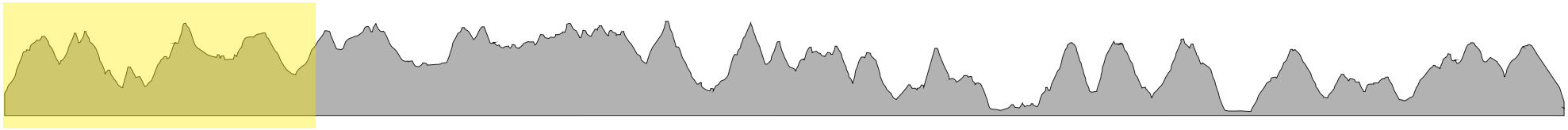


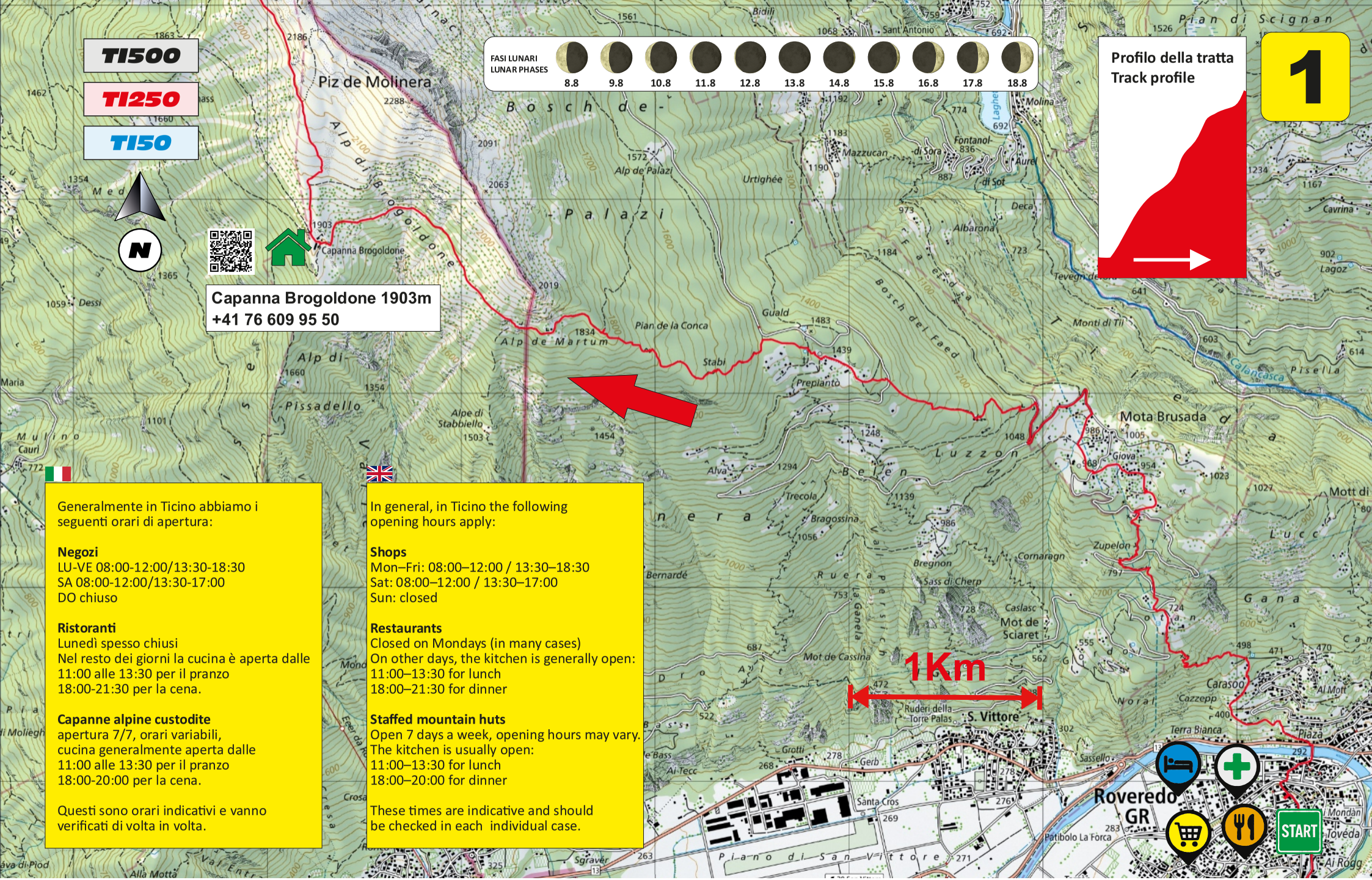
- SE SEI IN BICICLETTA, SCENDI E FRAPPONI LA BICI FRA TE E IL CANE
- IF YOU ARE ON A BICYCLE, GET OFF AND PUT THE BIKE BETWEEN YOU AND THE DOG
- AGGIRA IL GREGGE A DISTANZA DI SICUREZZA
- BYPASS THE HERD AT A SAFE DISTANCE

QUESTI CANI NON SONO AGGRESSIVI, MA ADDESTRATI A PROTEGGERE LE PECORE

0-100km


Roveredo (GR)
Capanna Brogoldone
Bolif
Bocchetta di Pianca Geneura
Capanna Cava
Biborgo
Pontirone
Canè
Diga Val Malvaglia
Capanna Quarnei
Passo del Laghetto
Capanna Adula UTOE
Diga del Luzzone
Capanna Motterascio
Capanna Scaletta
Campo Blenio
1
2
Tra le misurazioni ufficiali del tracciato e i dati registrati dai dispositivi GPS dei corridori può esserci una piccola differenza. L'errore può aggirarsi intorno al 5%.
Si raccomanda di tenerne conto e di mettere in pausa la registrazione durante eventuali lunghe soste.
TICINO
There may be a small difference between the official course measurements and the data recorded by the runners' GPS devices. The margin of error can be around 5%. Please keep this in mind and pause the recording during any long breaks.





Generalmente in Ticino abbiamo i seguenti orari di apertura:

Negozi
LU-VE 08:00-12:00/13:30-18:30
SA 08:00-12:00/13:30-17:00
DO chiuso

Ristoranti
Lunedì spesso chiusi
Nel resto dei giorni la cucina è aperta dalle
11:00 alle 13:30 per il pranzo
18:00-21:30 per la cena.

Capanne alpine custodite
apertura 7/7, orari variabili,
cucina generalmente aperta dalle
11:00 alle 13:30 per il pranzo
18:00-20:00 per la cena.

Questi sono orari indicativi e vanno verificati di volta in volta.

In general, in Ticino the following opening hours apply:

Shops
Mon–Fri: 08:00–12:00 / 13:30–18:30
Sat: 08:00–12:00 / 13:30–17:00
Sun: closed

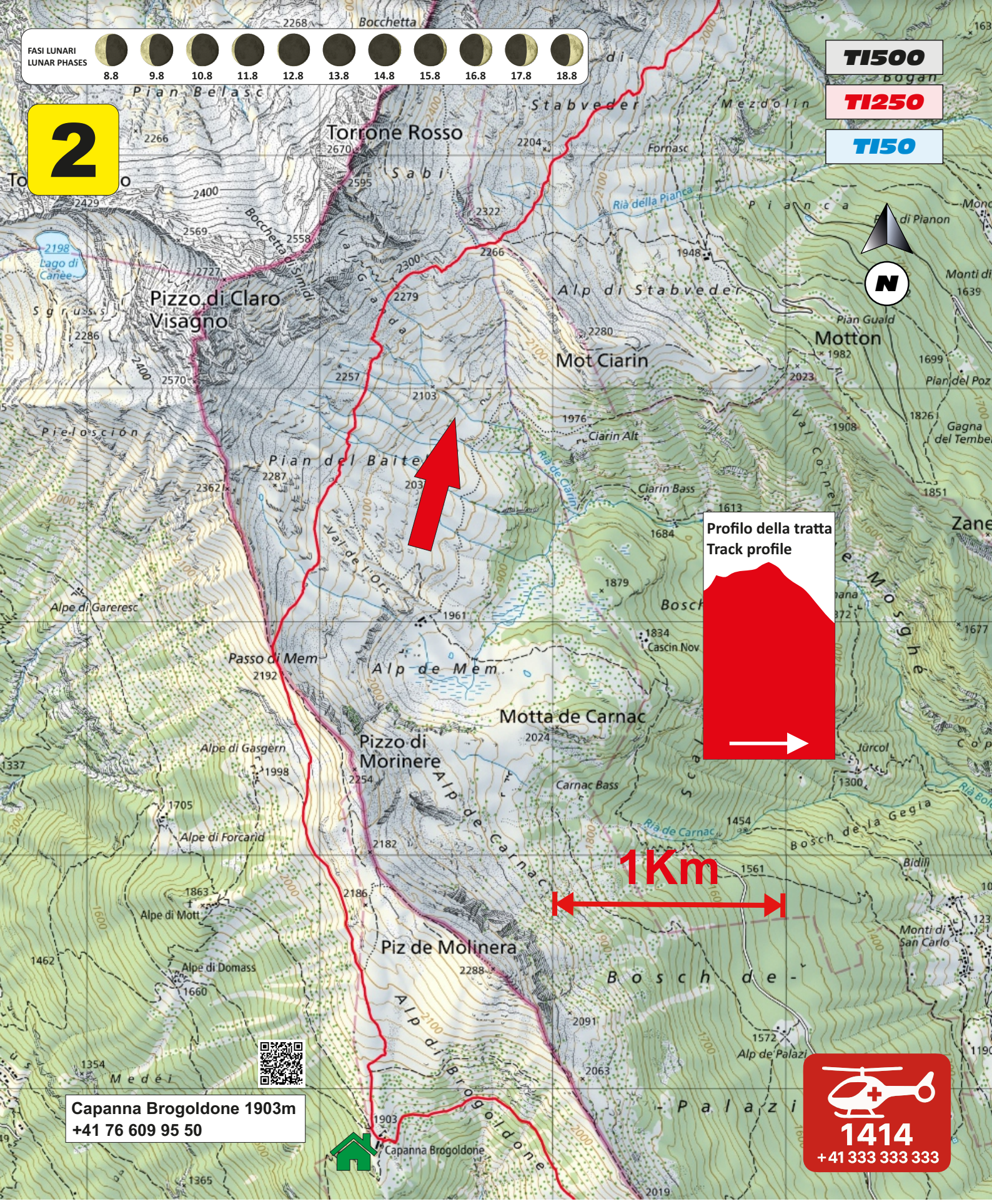
Restaurants
Closed on Mondays (in many cases)
On other days, the kitchen is generally open:
11:00–13:30 for lunch
18:00–21:30 for dinner

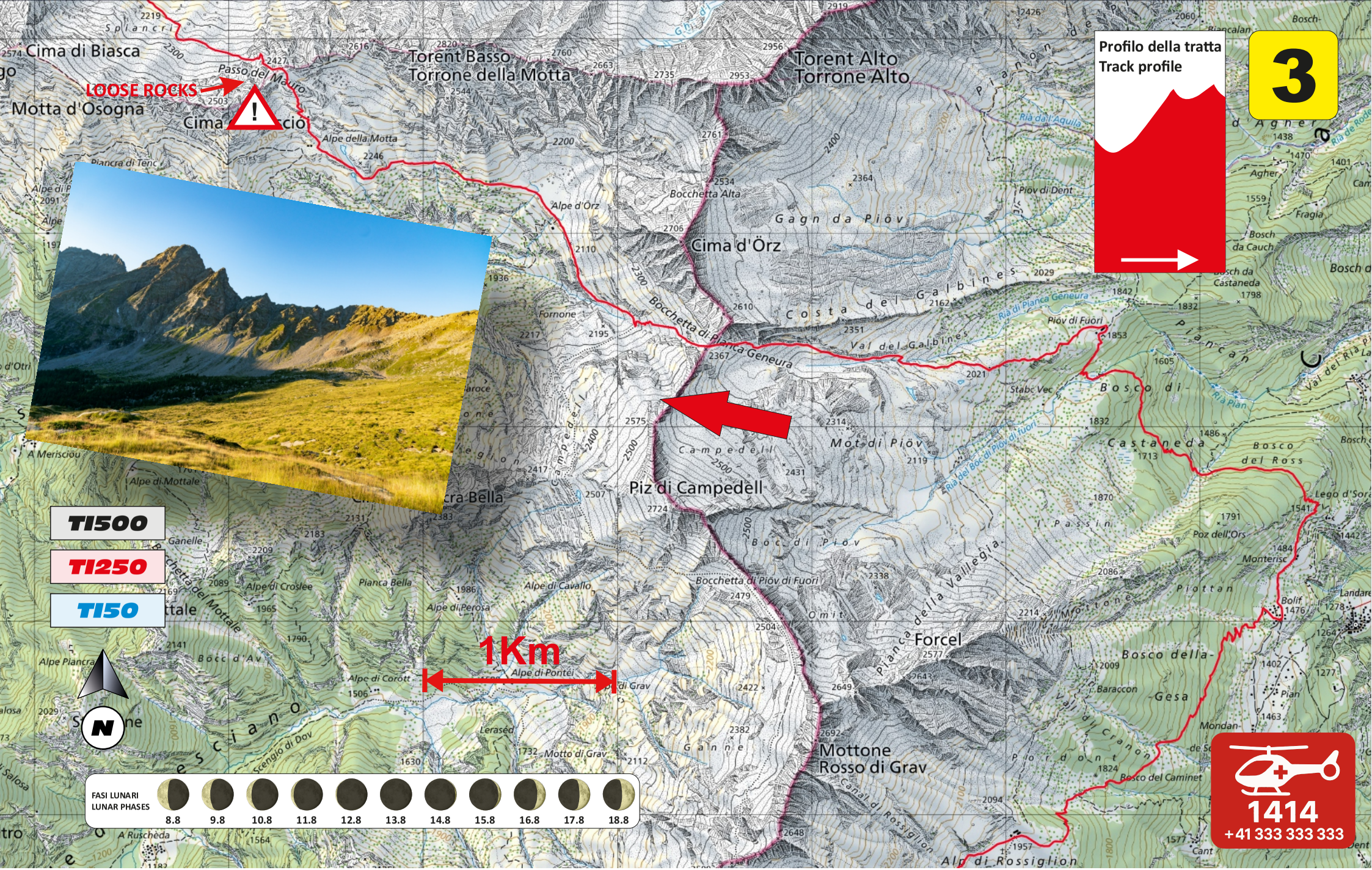
Staffed mountain huts
Open 7 days a week, opening hours may vary.
The kitchen is usually open:
11:00–13:30 for lunch
18:00–20:00 for dinner

These times are indicative and should be checked in each individual case.

SCENIC TRAIL

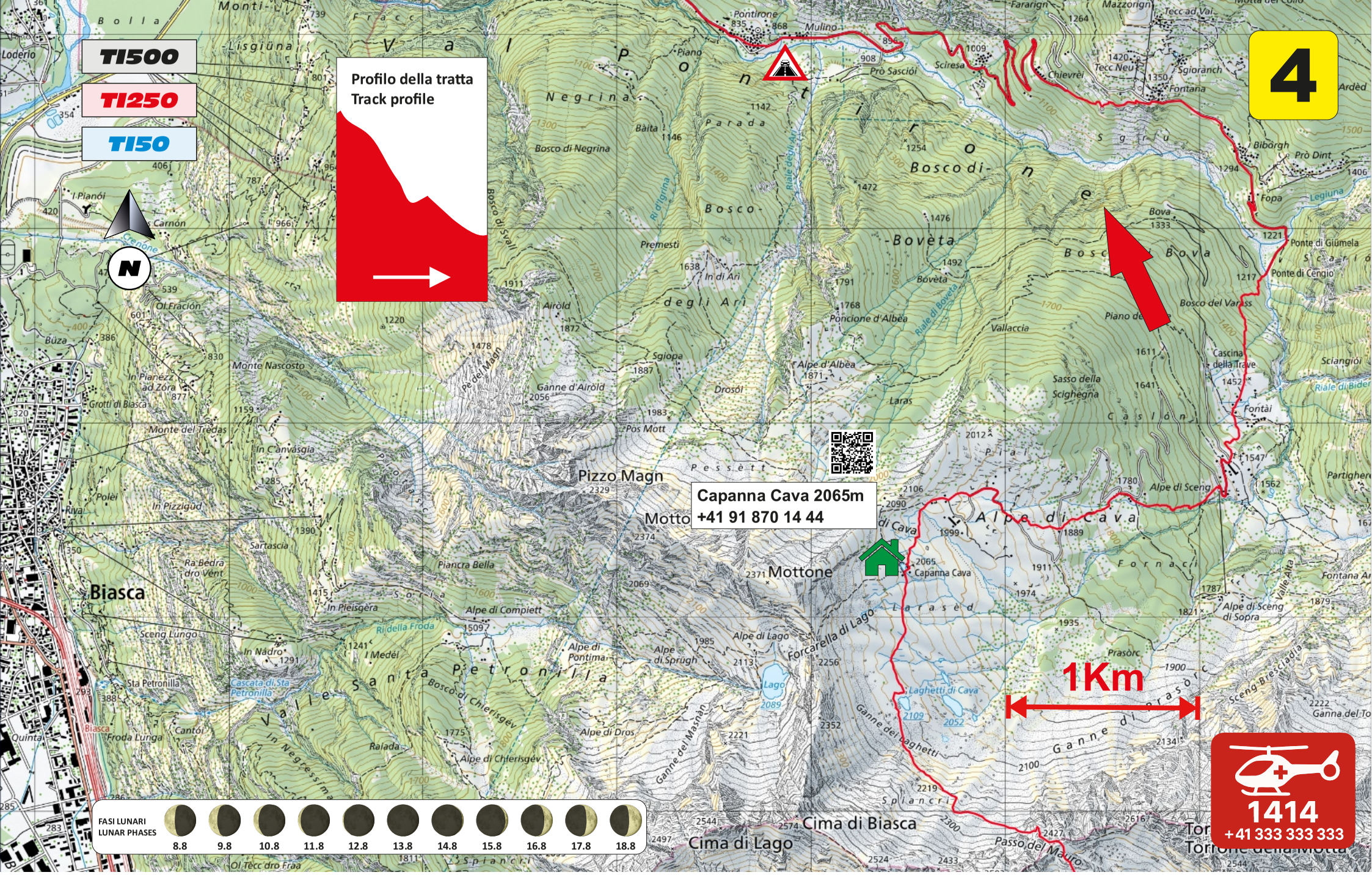
TICINO


FASI LUNARI
LUNAR PHASES
8.8
9.8
10.8
11.8
12.8
13.8
14.8
15.8
16.8
17.8
18.8
2
TI500
TI250
TI50
Torrone Rosso
Pizzo di Claro
Visagno
Mot Ciarin
Motton
Pian del Baite
Passo di Mem
Alp de Mem
Motta de Carnac
Pizzo di
Morinere
Piz de Molinera
Profilo della tratta
Track profile
1Km
Capanna Brogoldone 1903m
+41 76 609 95 50
Capanna Brogoldone
1414
+41 333 333 333



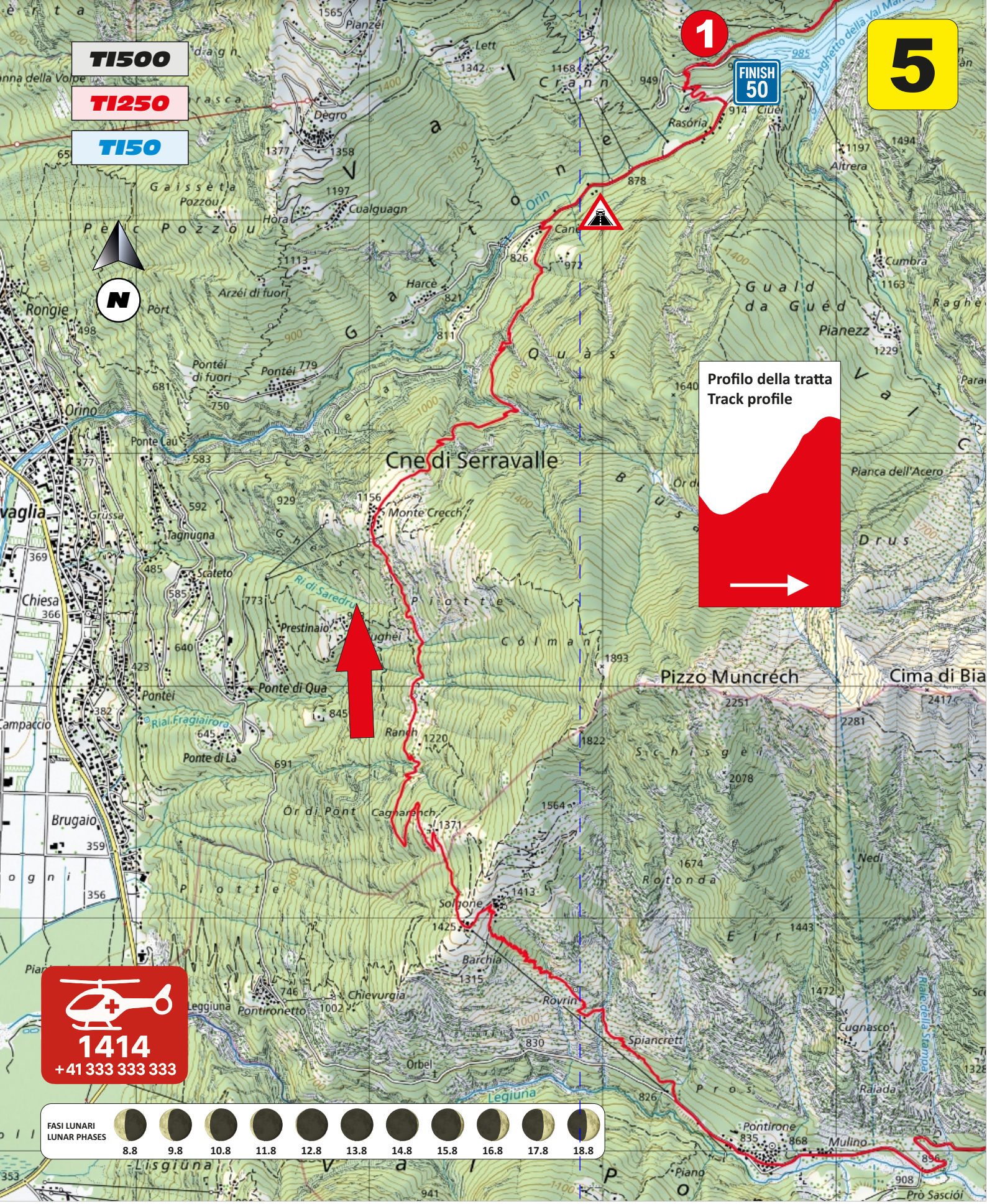
SCENIC TRAIL

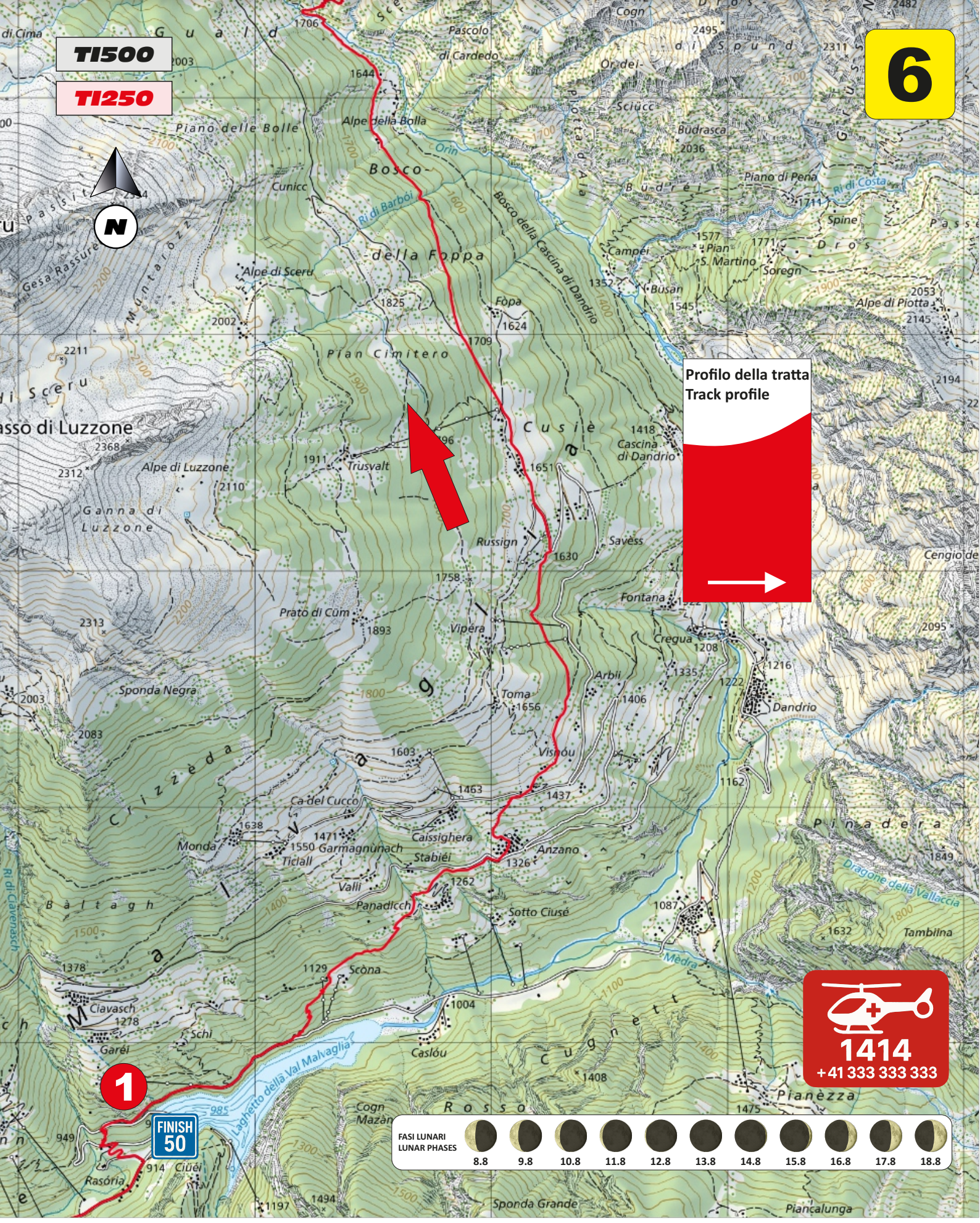
TICINO



SCENIC TRAIL

TICINO


TI500
TI250
TI50
1
FINISH
50
5
Profilo della tratta
Track profile
N
Cne di Serravalle
Pizzo Muncréch
Cima di Bia
Orino
Rongie
Chiesa
Brugaio
Campaccio
Pianezz
Cumbra
Pianca dell'Acero
Altrera
Rasória
Cagnarench
Barchia
Rovrin
Spiancrett
Orbel
Legiuna
Pontironetto
Chievurgia
Mulino
Pontirone
Piano
Prò Sasciói
1414
+41 333 333 333
FASI LUNARI
LUNAR PHASES
8.8
9.8
10.8
11.8
12.8
13.8
14.8
15.8
16.8
17.8
18.8
SCENIC TRAIL
TICINO



SCENIC TRAIL

TICINO

TI500

TI250

FASI LUNARI
LUNAR PHASES

8.8 9.8 10.8 11.8 12.8 13.8 14.8 15.8 16.8 17.8 18.8

7

Capanna Adula CAS 2011m
+41 91 872 15 32

Capanna Adula UTOE 2393m
+41 91 872 16 75

Profilo della tratta
Track profile

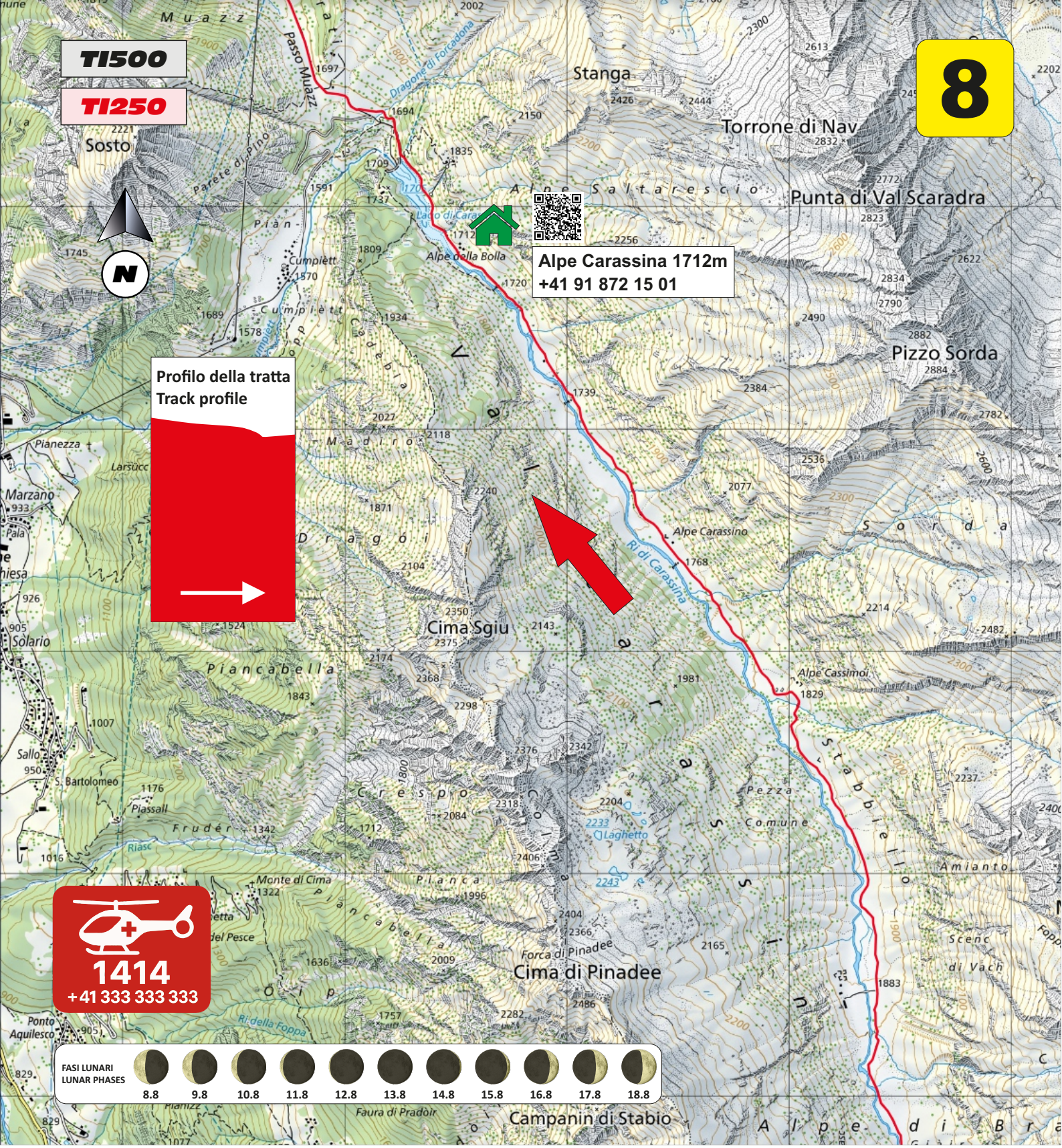


Capanna Quarnei 2103m
+41 91 870 26 40

1414
+41 333 333 333

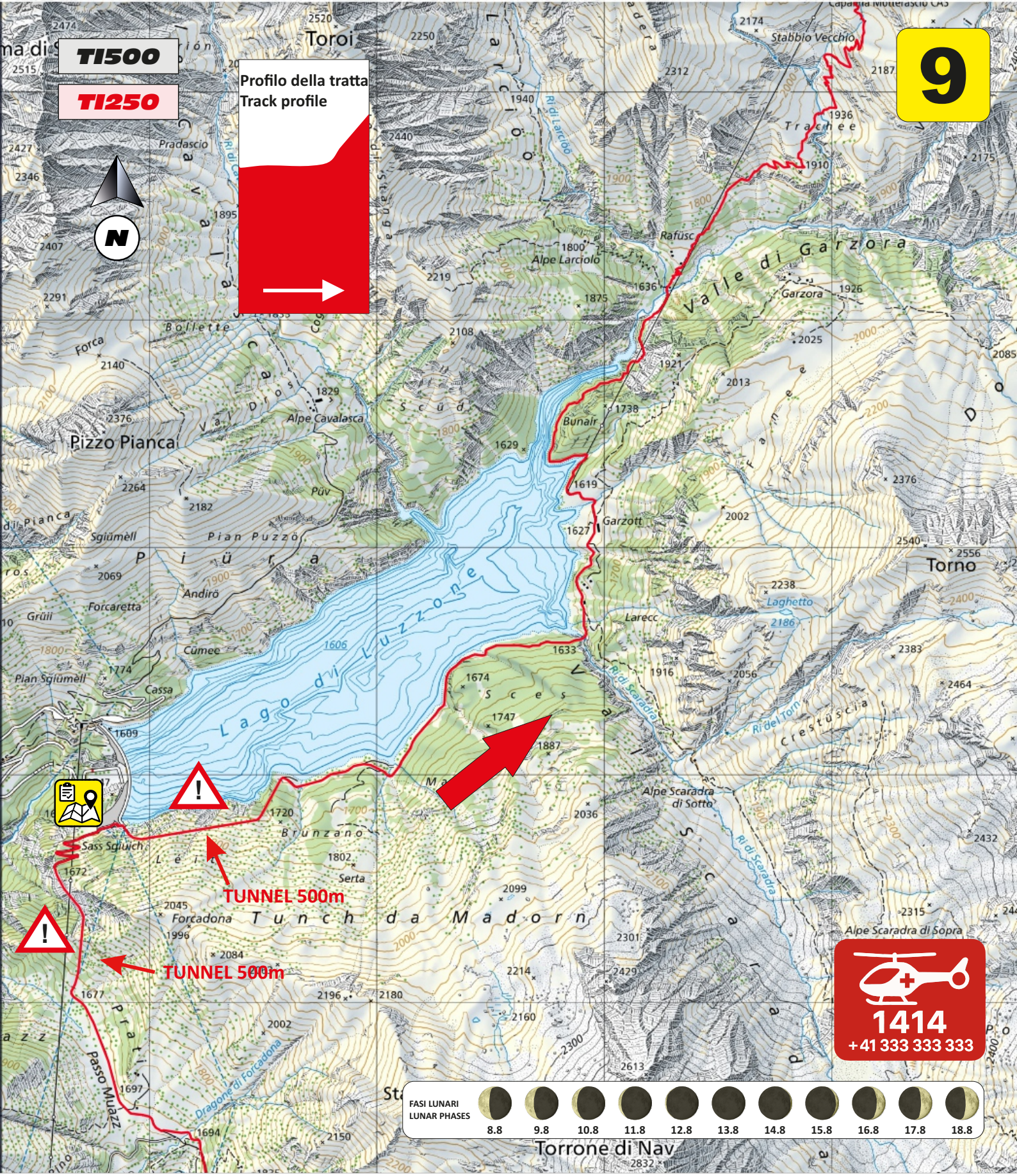
SCENIC TRAIL

TICINO



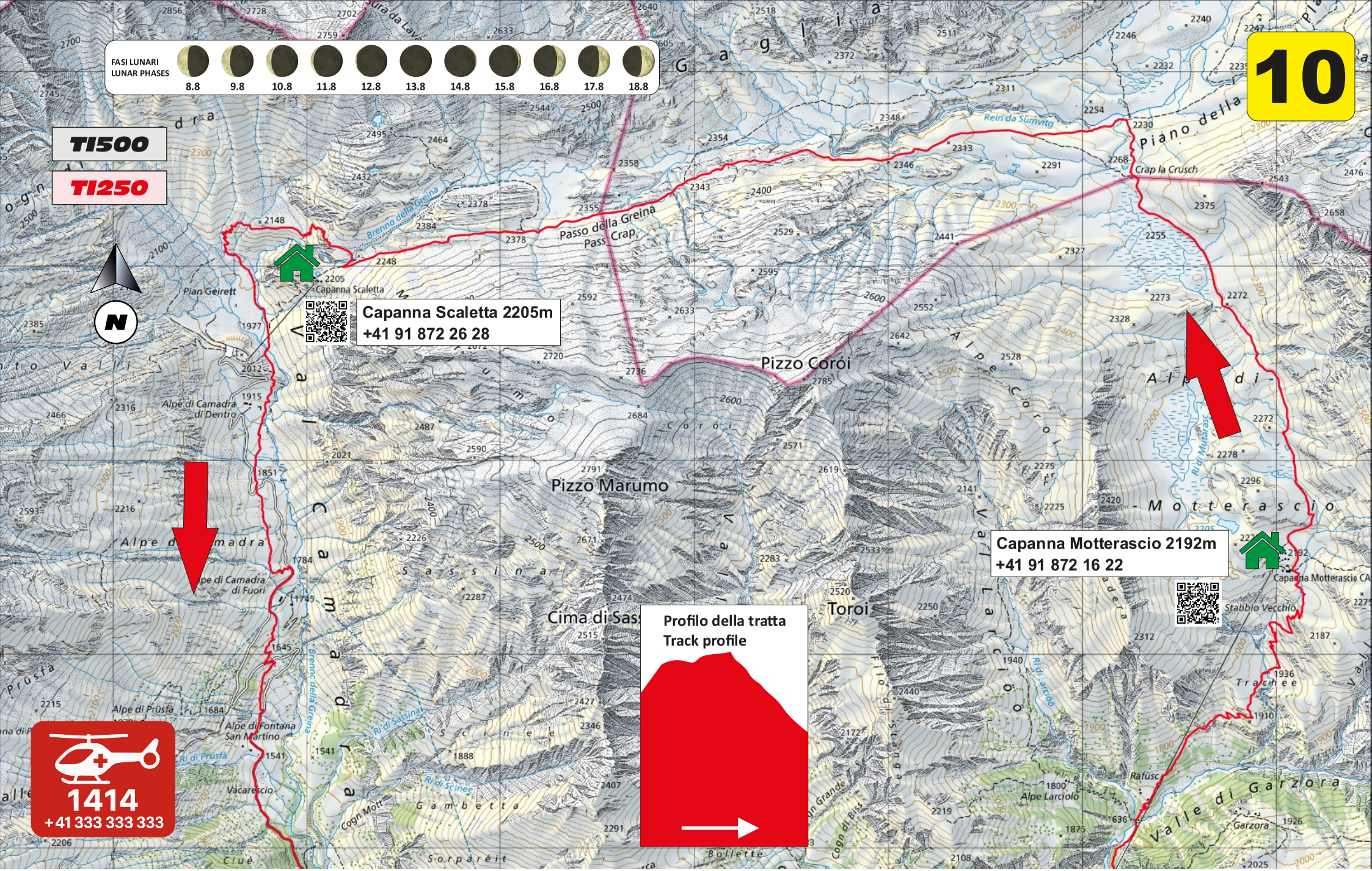
SCENIC TRAIL

500 TICINO



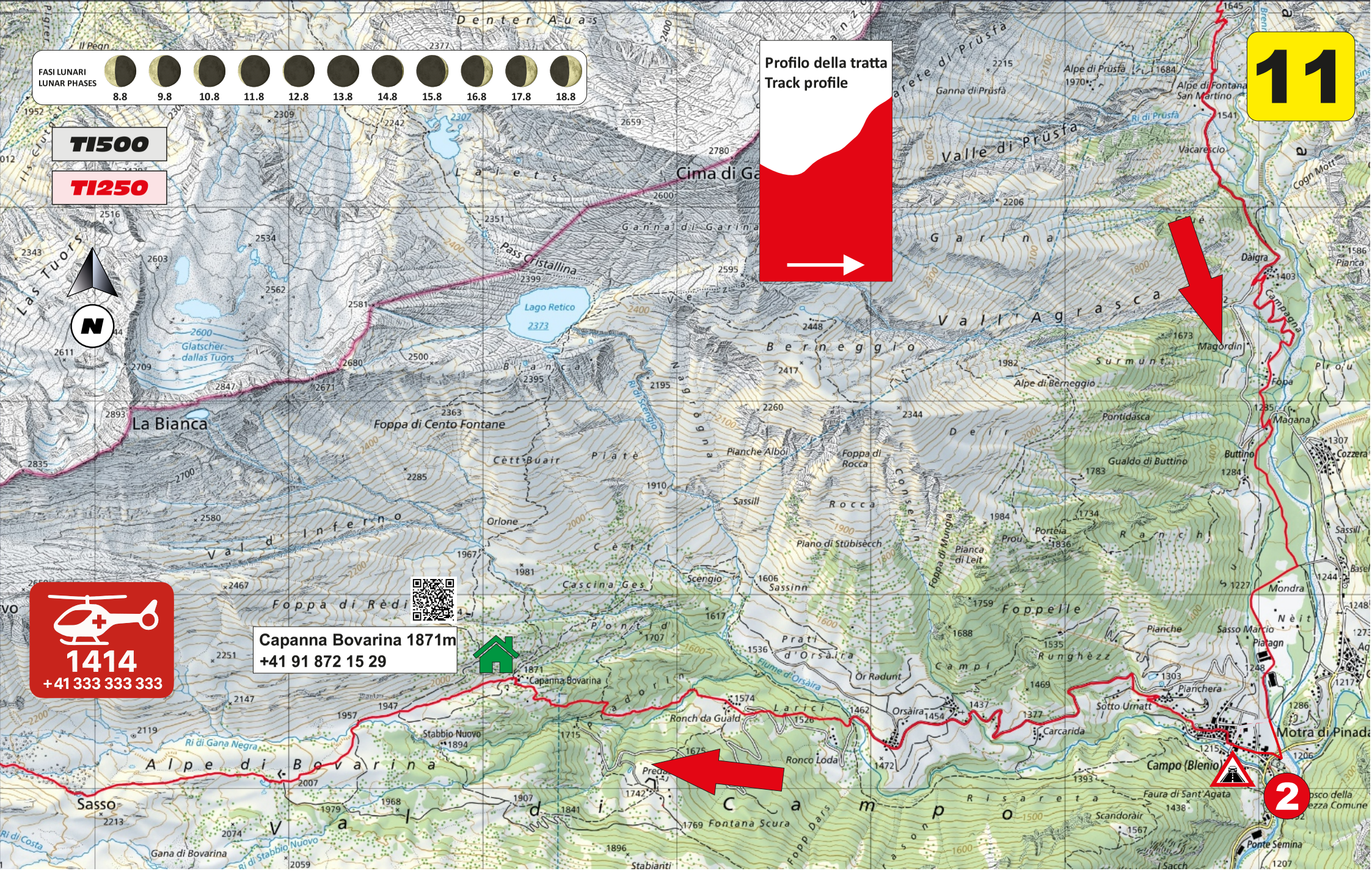
SCENIC TRAIL

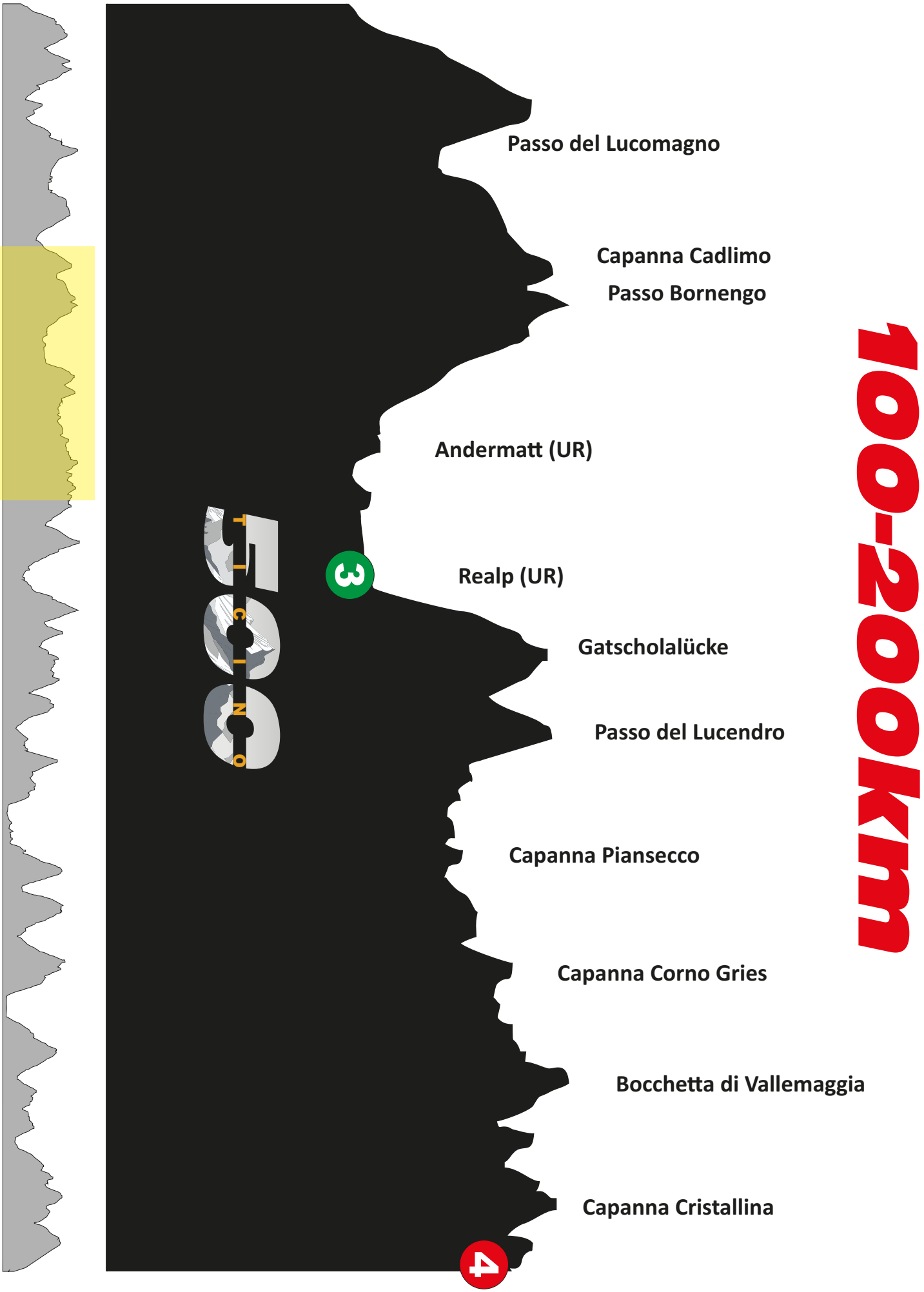
TICINO 500

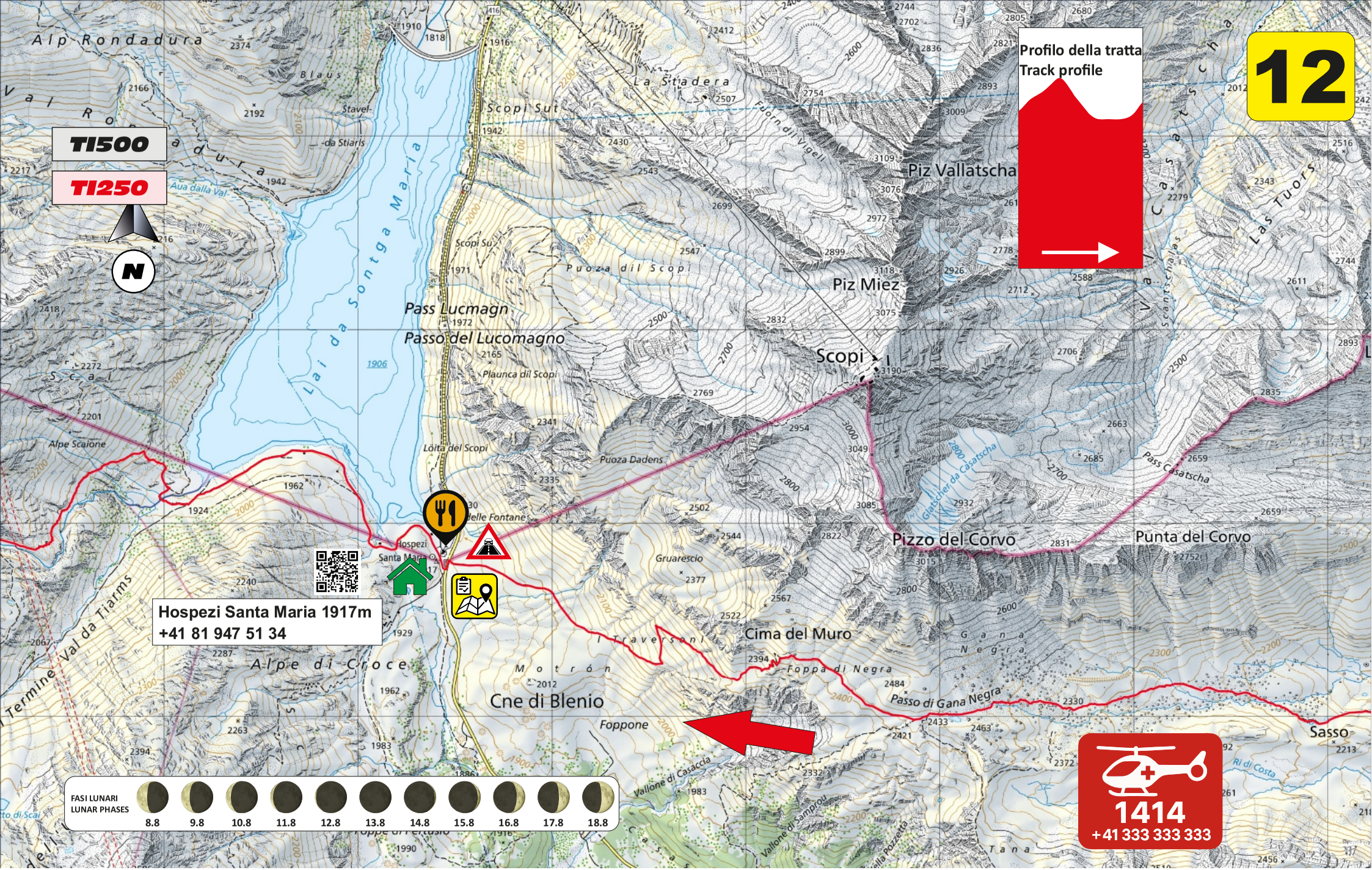


SCENIC TRAIL

500 TICINO

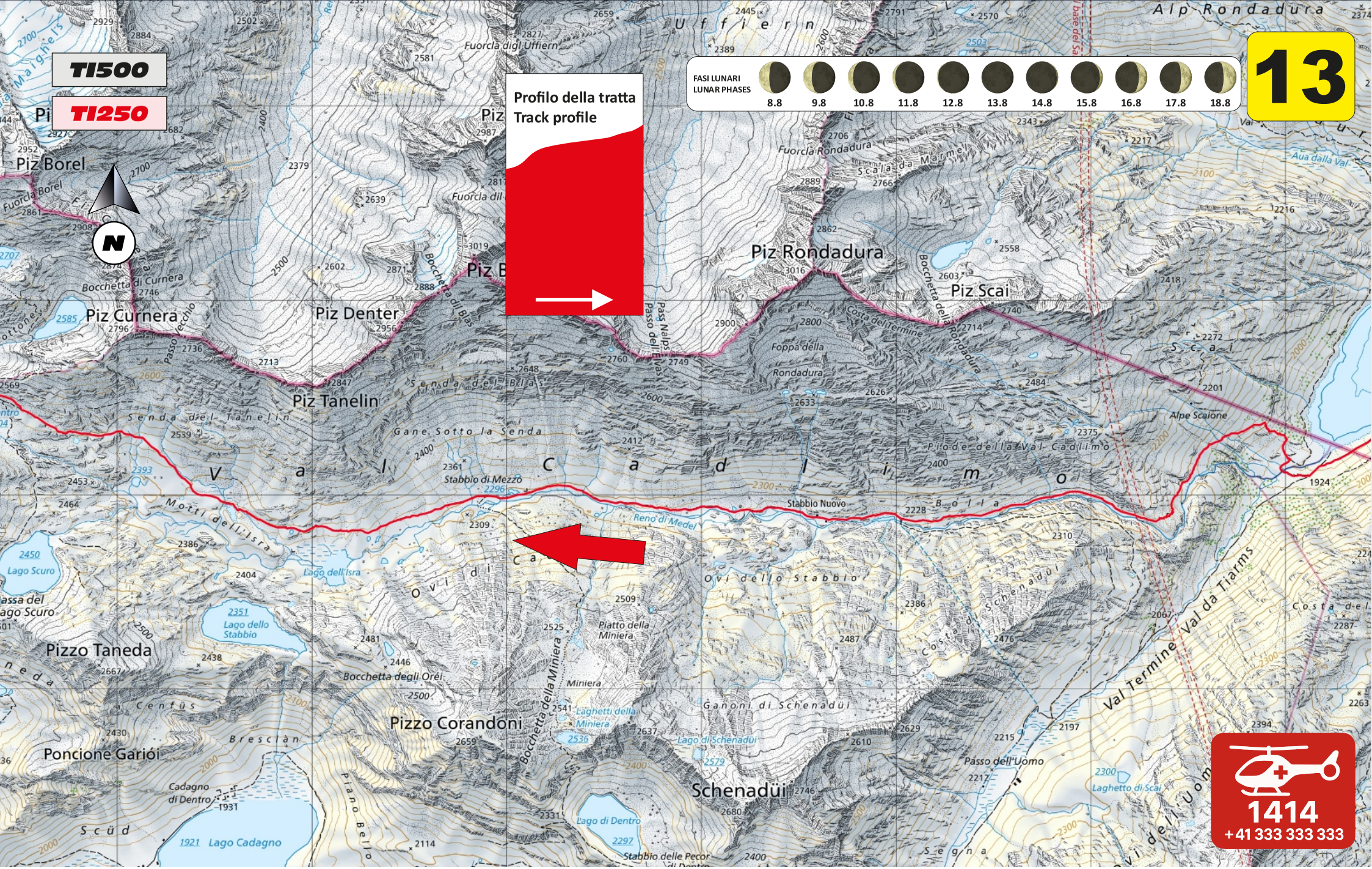

FASI LUNARI
LUNAR PHASES
8.8
9.8
10.8
11.8
12.8
13.8
14.8
15.8
16.8
17.8
18.8
TI500
TI250
Profilo della tratta
Track profile
11
N
Capanna Bovarina 1871m
+41 91 872 15 29
1414
+41 333 333 333
2
Lago Retico
2373
Cima di Ga
Pass Cristallina
Glatscher dallas Tuors
La Bianca
Foppa di Cento Fontane
Alpe di Bovarina
Sasso
Motra di Pinada
Campo (Blenio)
Magordin
Dàigra
Alpe di Berneggio
Gualdo di Buttino
Buttino
Pontidasca
Magana
Cozzera
Mondra
Foppelle
Sassinn
Piano di Stübisecch
Orlone
Scengio
Capanna Bovarina
Stabbio Nuovo
Ronch da Guald
Ronco Loda
Carcarida
Sotto Urnatt
Pianchera
Faura di Sant'Agata
Fontana Scura
Gana di Bovarina
Stabbianti
Ponte Semina
SCENIC TRAIL
500
TICINO


Passo del Lucomagno
Capanna Cadlimo
Passo Bornengo
Andermatt (UR)
3
Realp (UR)
Gatscholalücke
Passo del Lucendro
Capanna Piansecco
Capanna Corno Gries
Bocchetta di Vallemaggia
Capanna Cristallina
4
TICINO
100-200km



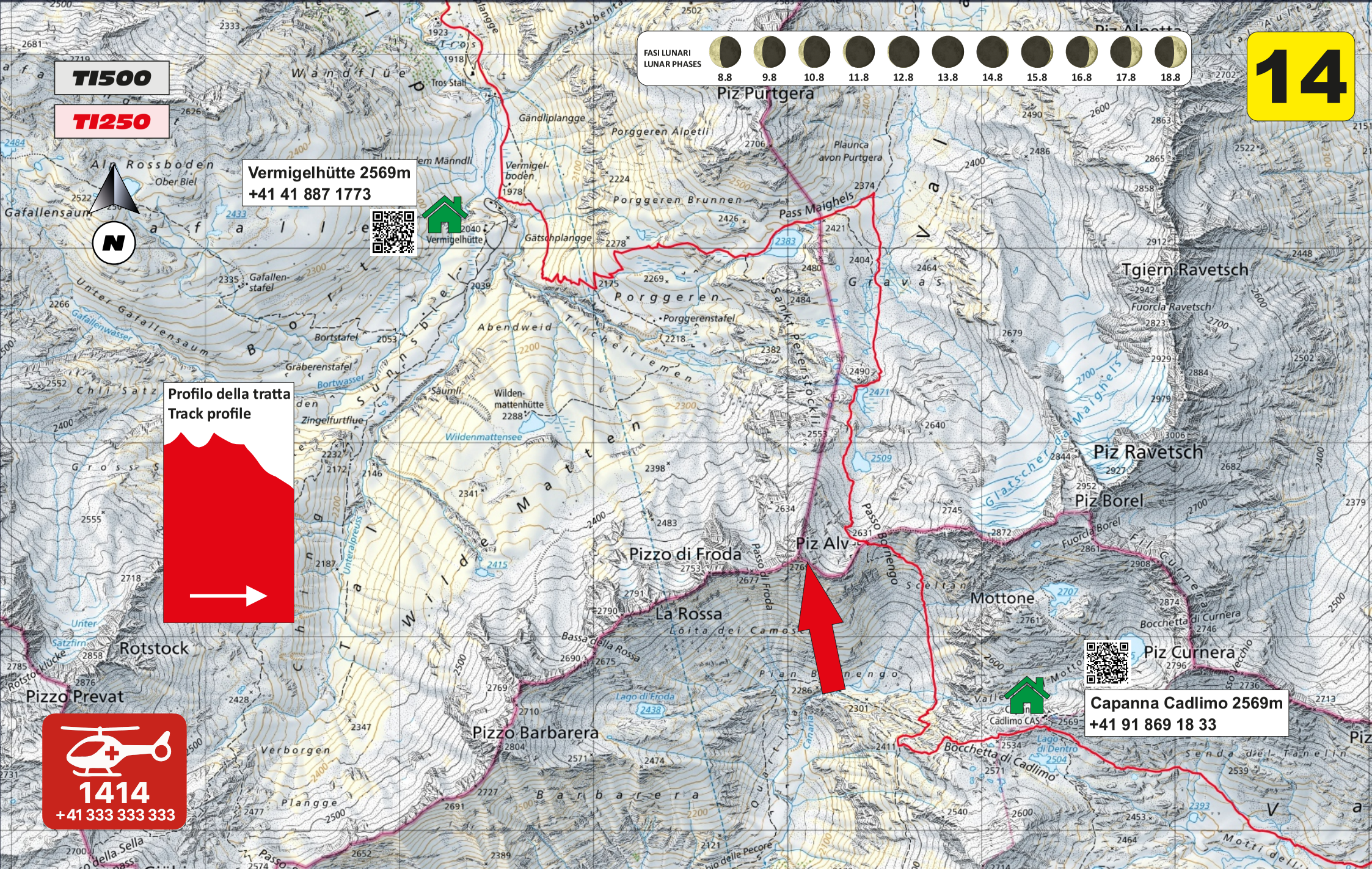
SCENIC TRAIL

TICINO 500



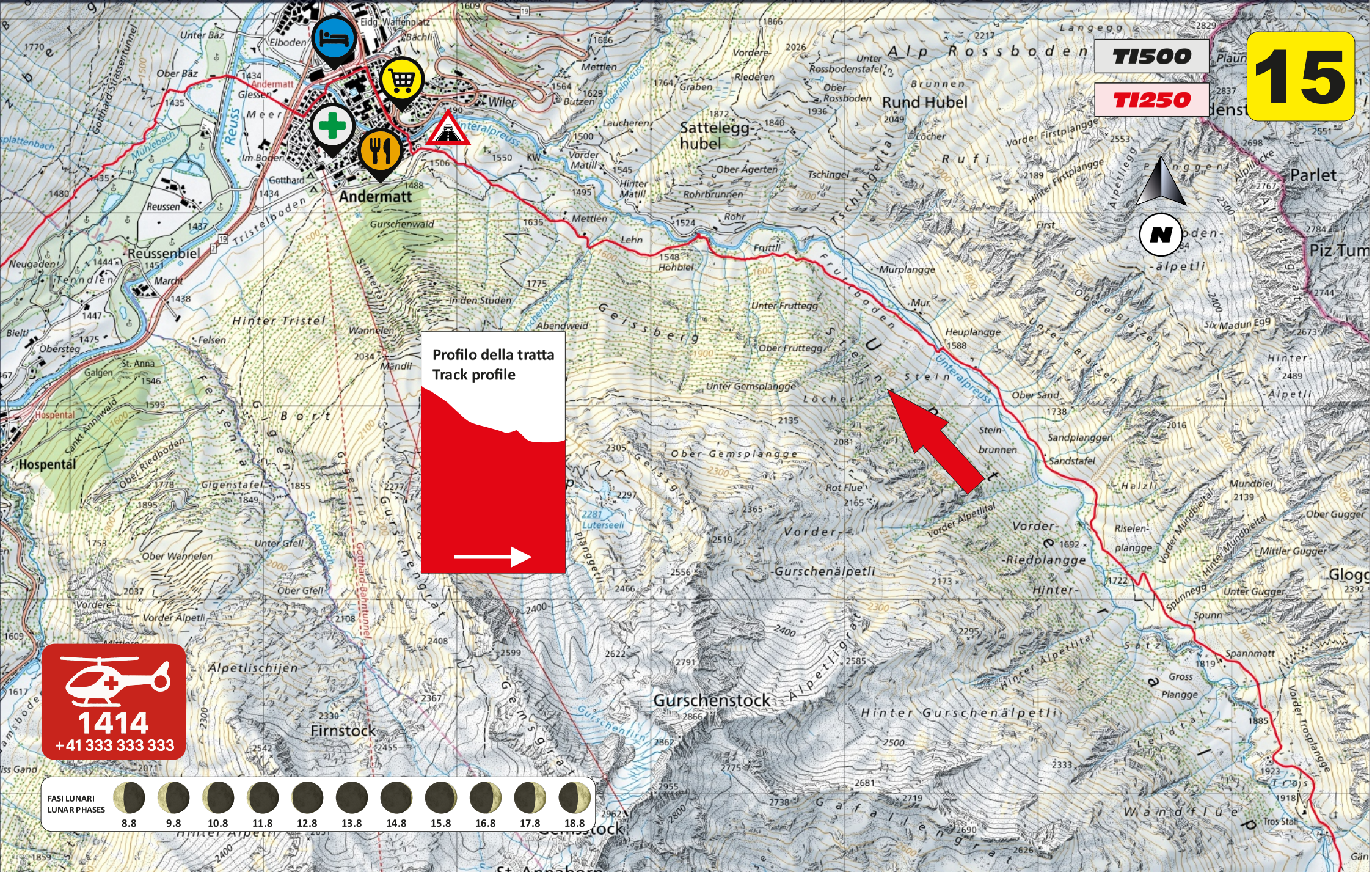
SCENIC TRAIL

TICINO 500



SCENIC TRAIL

TICINO 500


TI500
TI250
15
Profilo della tratta
Track profile
1414
+41 333 333 333
FASI LUNARI
LUNAR PHASES
8.8
9.8
10.8
11.8
12.8
13.8
14.8
15.8
16.8
17.8
18.8
Andermatt
Hospental
Reussenbiel
Wiler
Gurschenstock
Firnstock
Rund Hubel
Sattelegghubel
Parlet
Piz Tum
Glogg
Alp Rossboden
Hinter Tristel
Gurschenälpetli
Hinter Gurschenälpetli
Älpetlischijen
Geissberg
Unteralpreuss
Furkaboden
Tschingeltal
Gafallengrat
Gemsgrat
Gurschengrat
Wandflue
Reuss
Meer
Gotthard-Bahntunnel
SCENIC TRAIL
TICINO 500

16

TI500

TI250



Profilo della tratta
Track profile

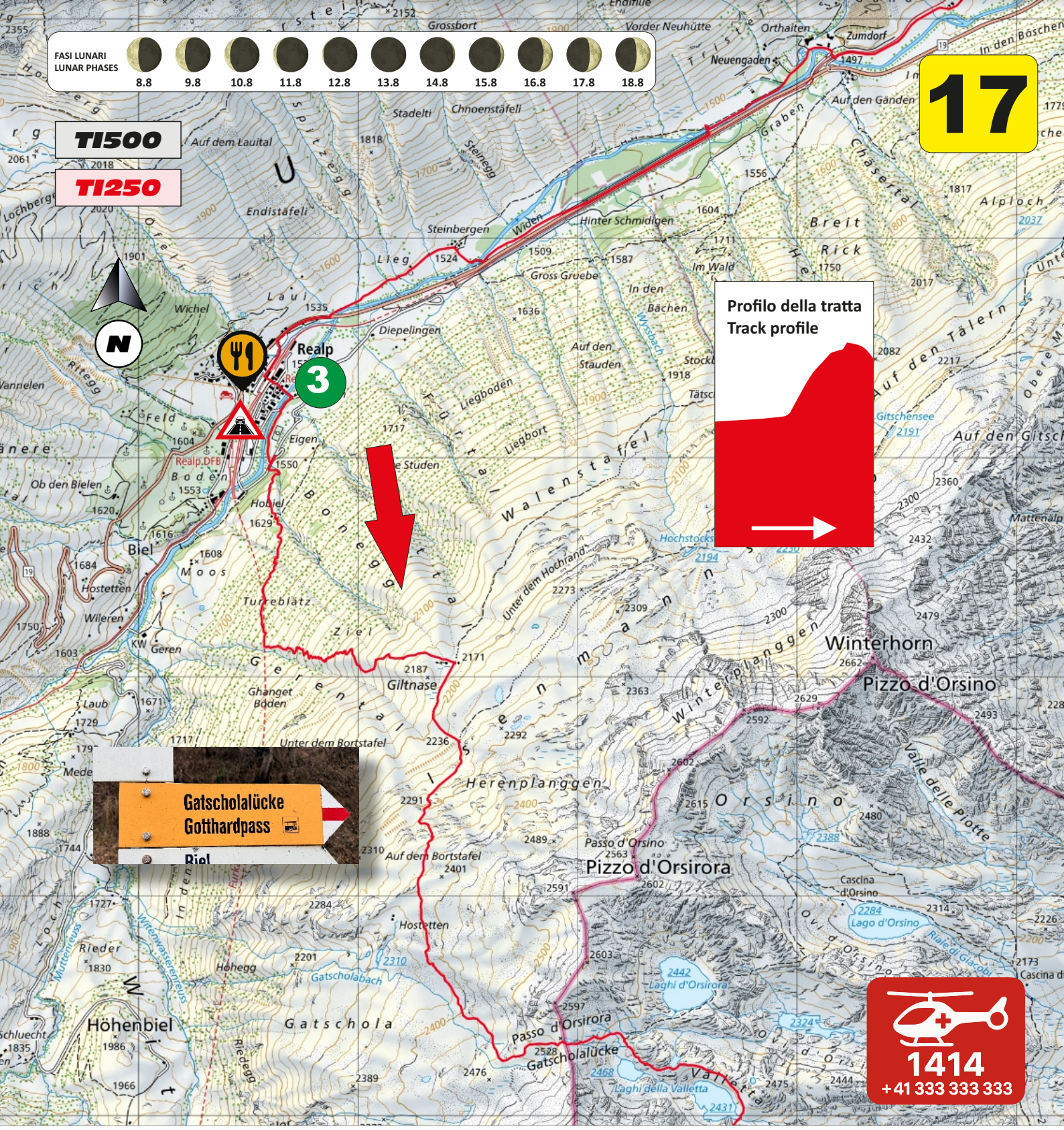
FASI LUNARI
LUNAR PHASES

8.8 9.8 10.8 11.8 12.8 13.8 14.8 15.8 16.8 17.8 18.8

1414
+41 333 333 333

SCENIC TRAIL

TICINO 500



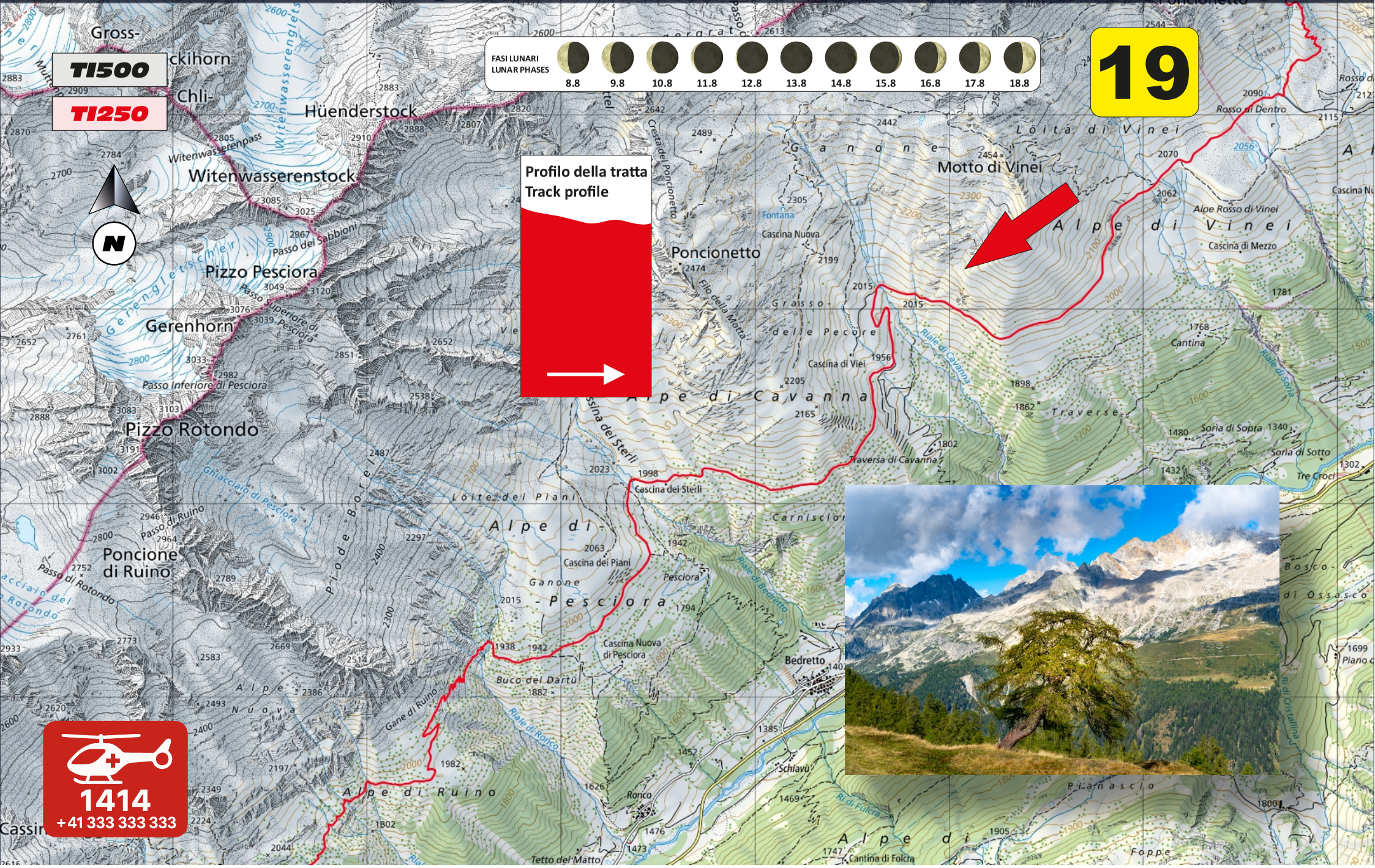
SCENIC TRAIL

TICINO 500



SCENIC TRAIL

TICINO



SCENIC TRAIL

TICINO 500

FASI LUNARI
LUNAR PHASES

8.8 9.8 10.8 11.8 12.8 13.8 14.8 15.8 16.8 17.8 18.8

TI500

TI250

Profilo della tratta
Track profile

20

Capanna Piansecco 1982m
+41 91 869 12 14

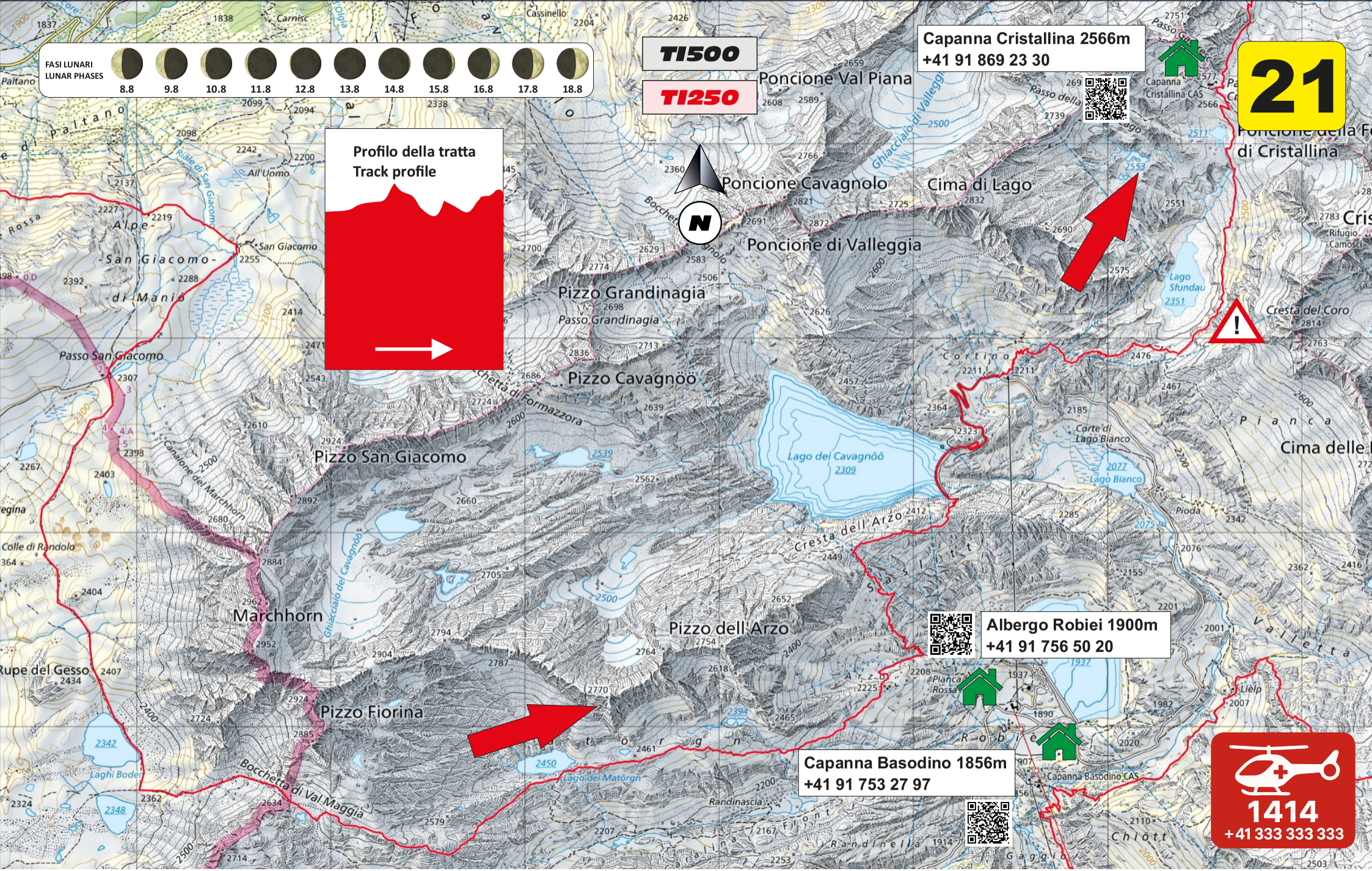
Capanna Corno Gries 2336m
+41 91 869 11 29



1414
+41 333 333 333

SCENIC TRAIL

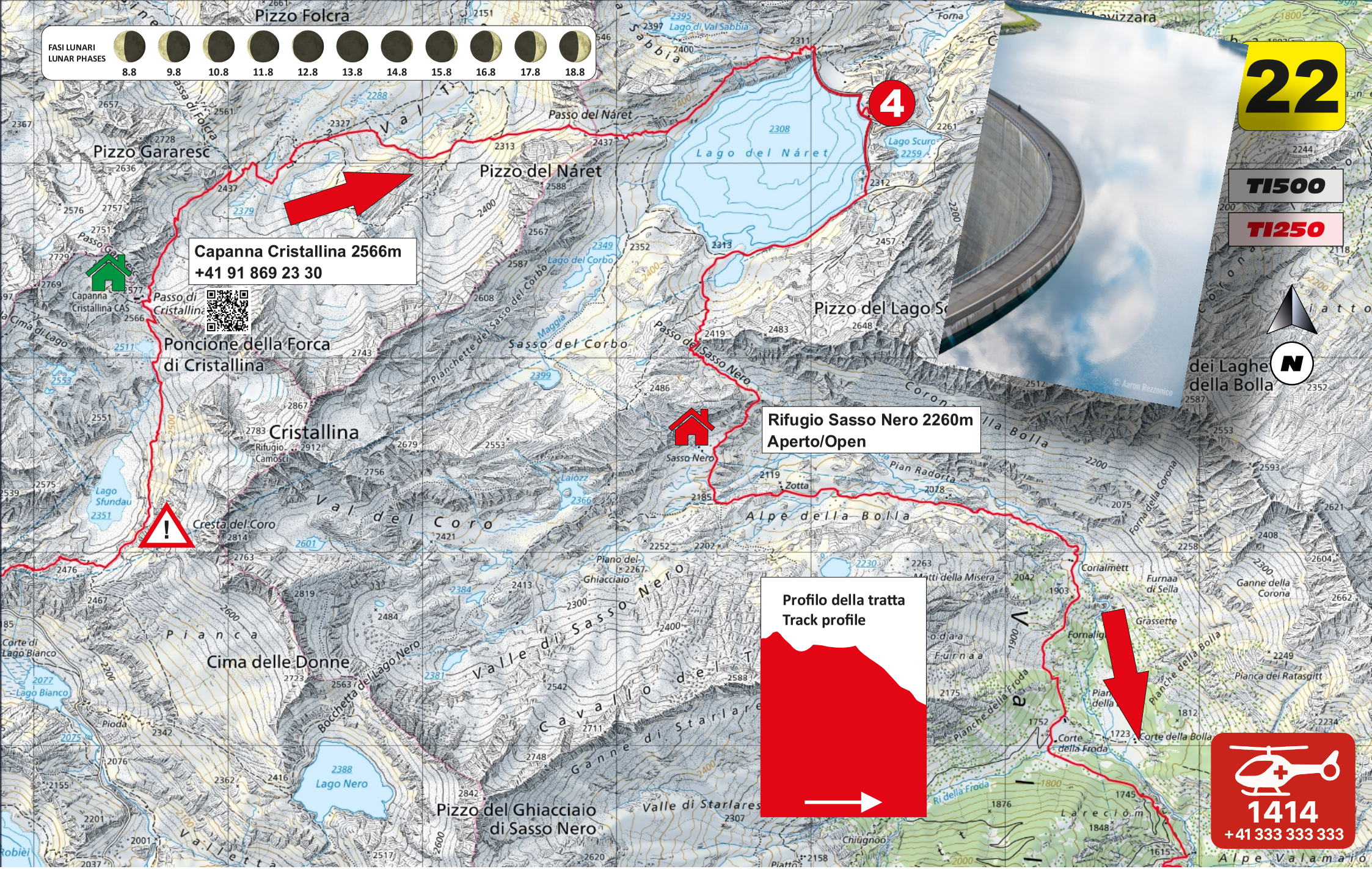
TICINO 500



SCENIC TRAIL

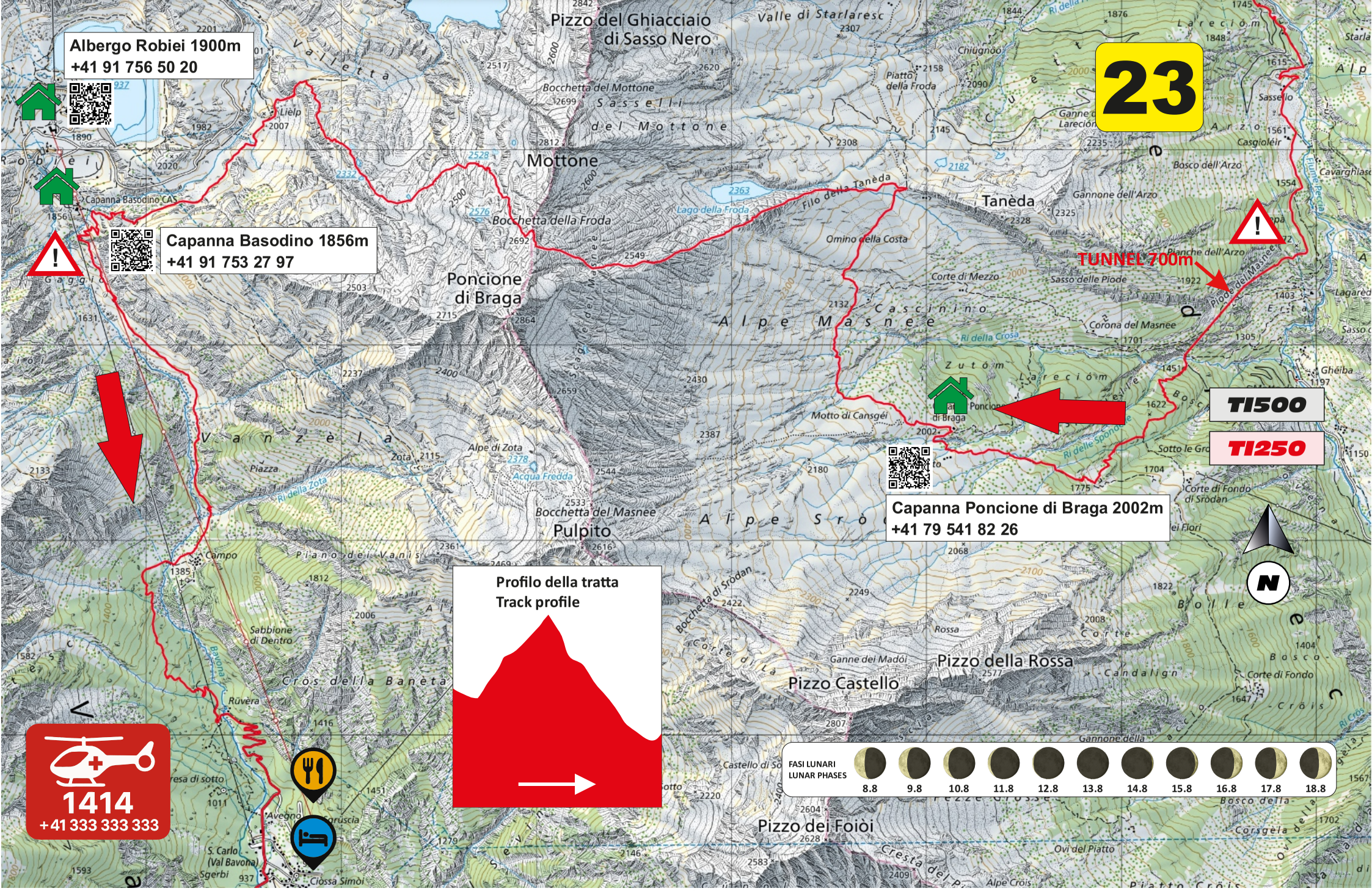
TICINO 500

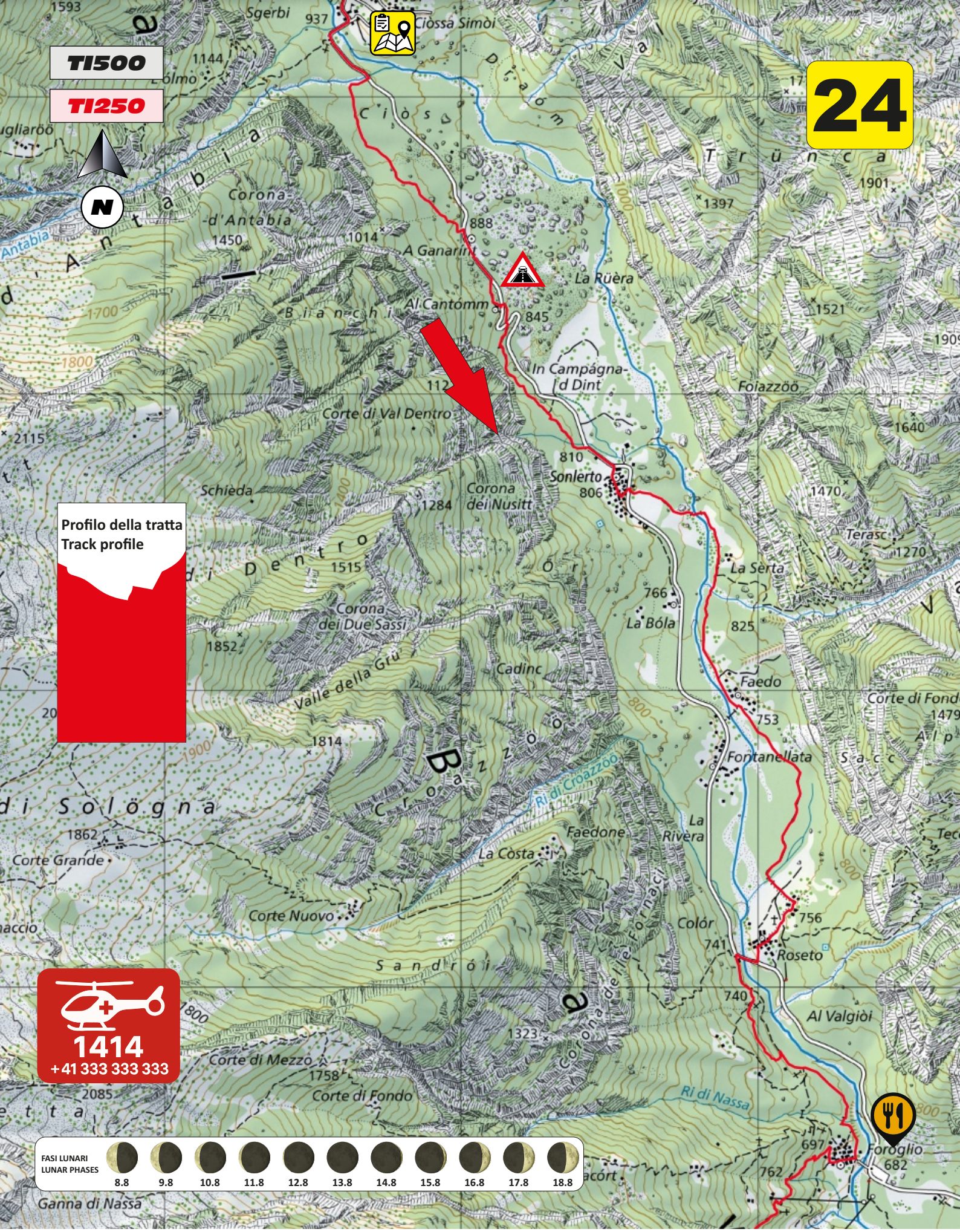

4
Diga del Narèt
Capanna Poncione di Braga
Bocchetta della Froda
Capanna Basodino
San Carlo (Val Bavona)
Foroglio
A Gradìsc
Bocchetta Formazzöö
5
Bosco Gurin
Passo Quadrella
Cimalmotto
Al Pass dala Cavégna
Al Pass dal Bösagn
Spruga
Rifugio Corte Nuovo
Camedo
Bocchetta di Valle
TICINO
200-300km



SCENIC TRAIL

TICINO WILD LANDS


23
Albergo Robiei 1900m
+41 91 756 50 20
Capanna Basodino 1856m
+41 91 753 27 97
Capanna Poncione di Braga 2002m
+41 79 541 82 26
TUNNEL 700m
T1500
T1250
Profilo della tratta
Track profile
1414
+41 333 333 333
FASI LUNARI
LUNAR PHASES
8.8 9.8 10.8 11.8 12.8 13.8 14.8 15.8 16.8 17.8 18.8
N
Pizzo del Ghiacciaio di Sasso Nero
Mottone
Poncione di Braga
Tanèda
Pulpito
Pizzo Castello
Pizzo della Rossa
Pizzo dei Foioi
Capanna Basodino CAS
Bocchetta della Froda
Bocchetta del Masnee
Lago della Froda
Alpe di Zota
Acqua Fredda
Filo della Tanèda
Piano dei Vanni
Sabbione di Dentro
Rüvera
Ciossa Simòi
Motto di Cansgéi
Corte di Mezzo
Sasso delle Piode
Corona del Masnee
Bocchetta di Sròdan
Corte di Fondo
Bosco dell'Arzo
Gannone dell'Arzo
Cresta del P.
Ovi del Piatto
Alpe Crois



SCENIC TRAIL

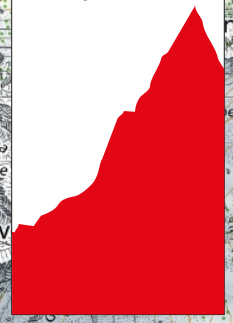
TICINO

TI500

TI250

25

Profilo della tratta
Track profile



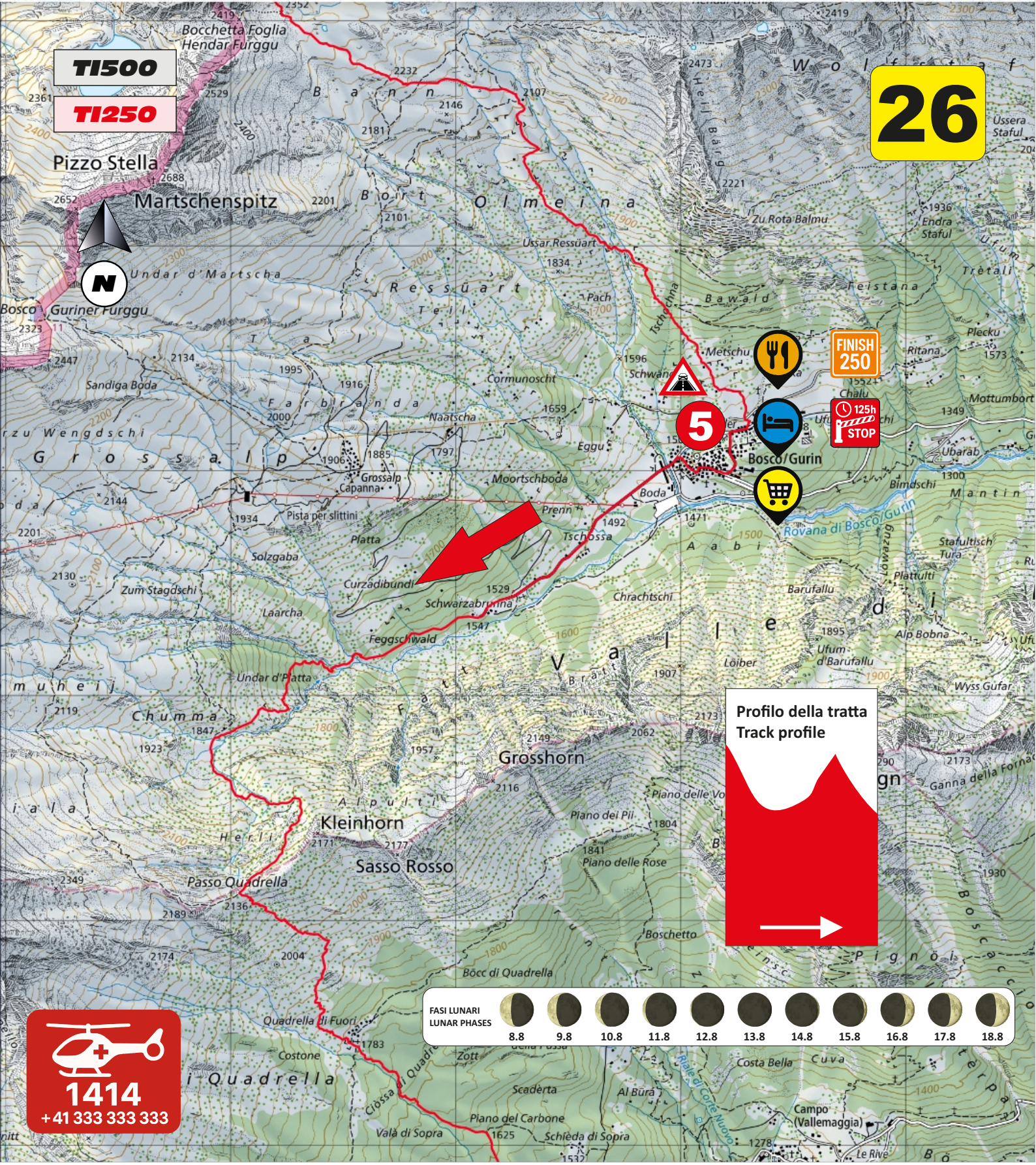
FASI LUNARI
LUNAR PHASES

8.8 9.8 10.8 11.8 12.8 13.8 14.8 15.8 16.8 17.8 18.8

1414
+41 333 333 333

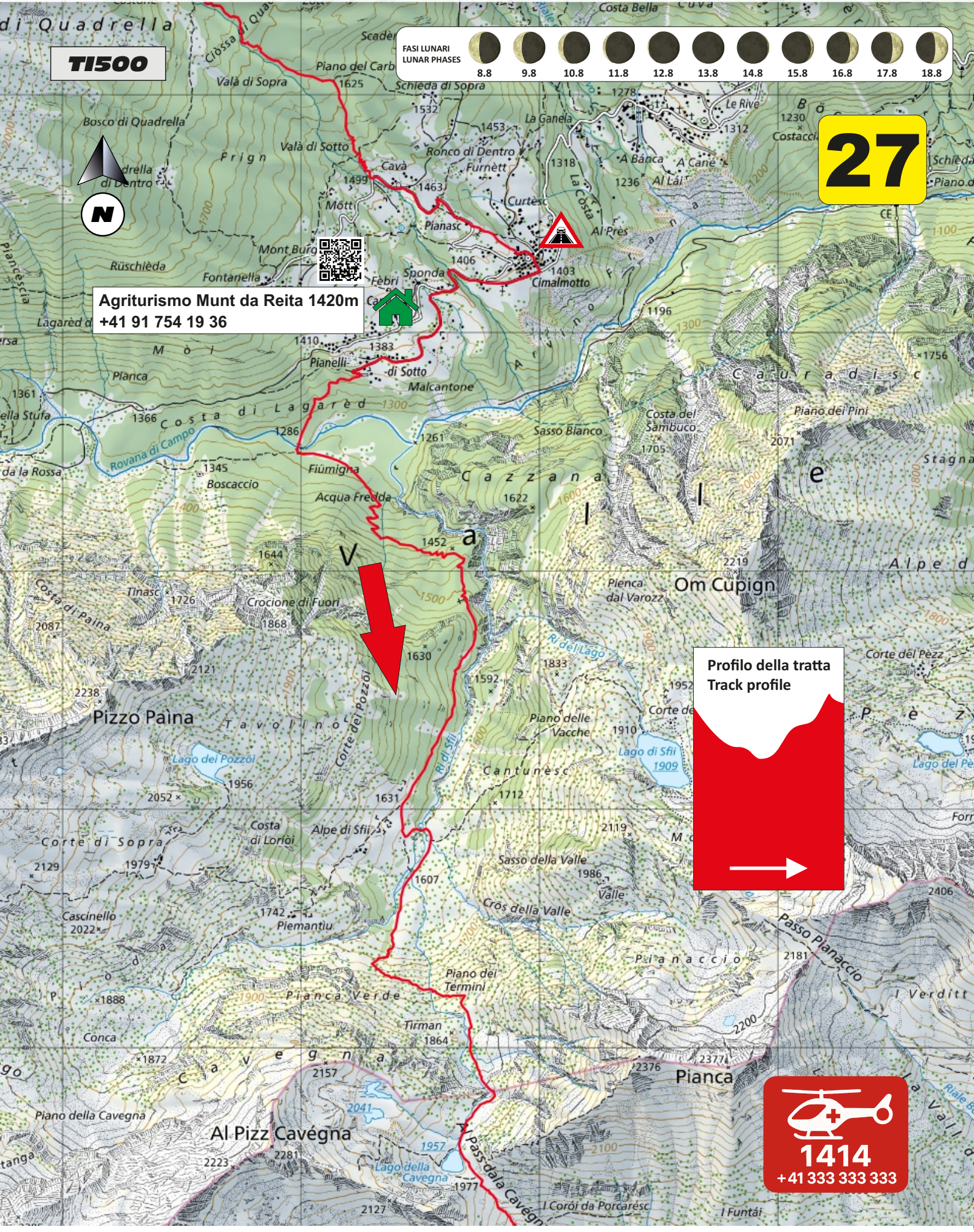
SCENIC TRAIL

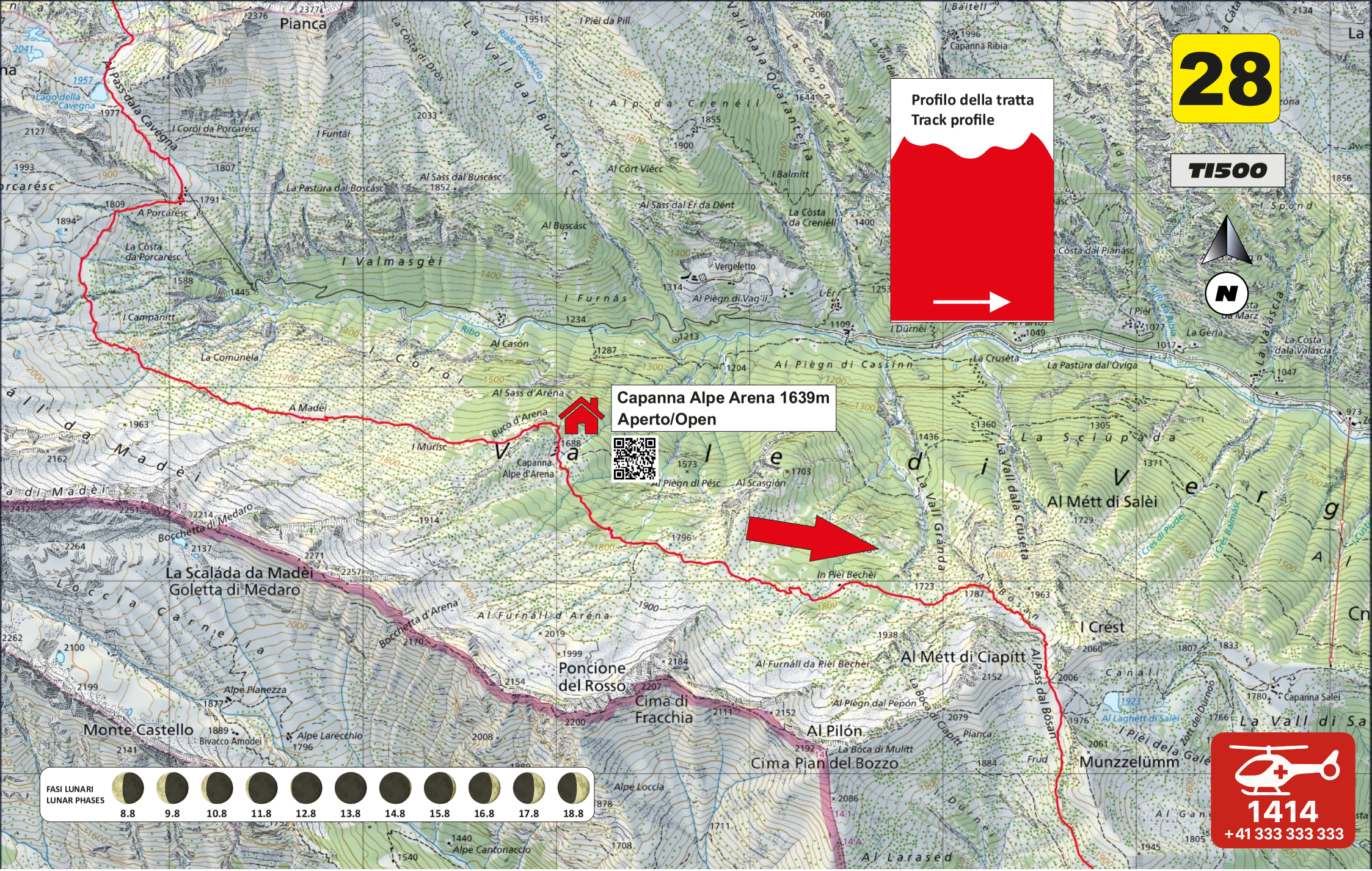
TICINO



SCENIC TRAIL

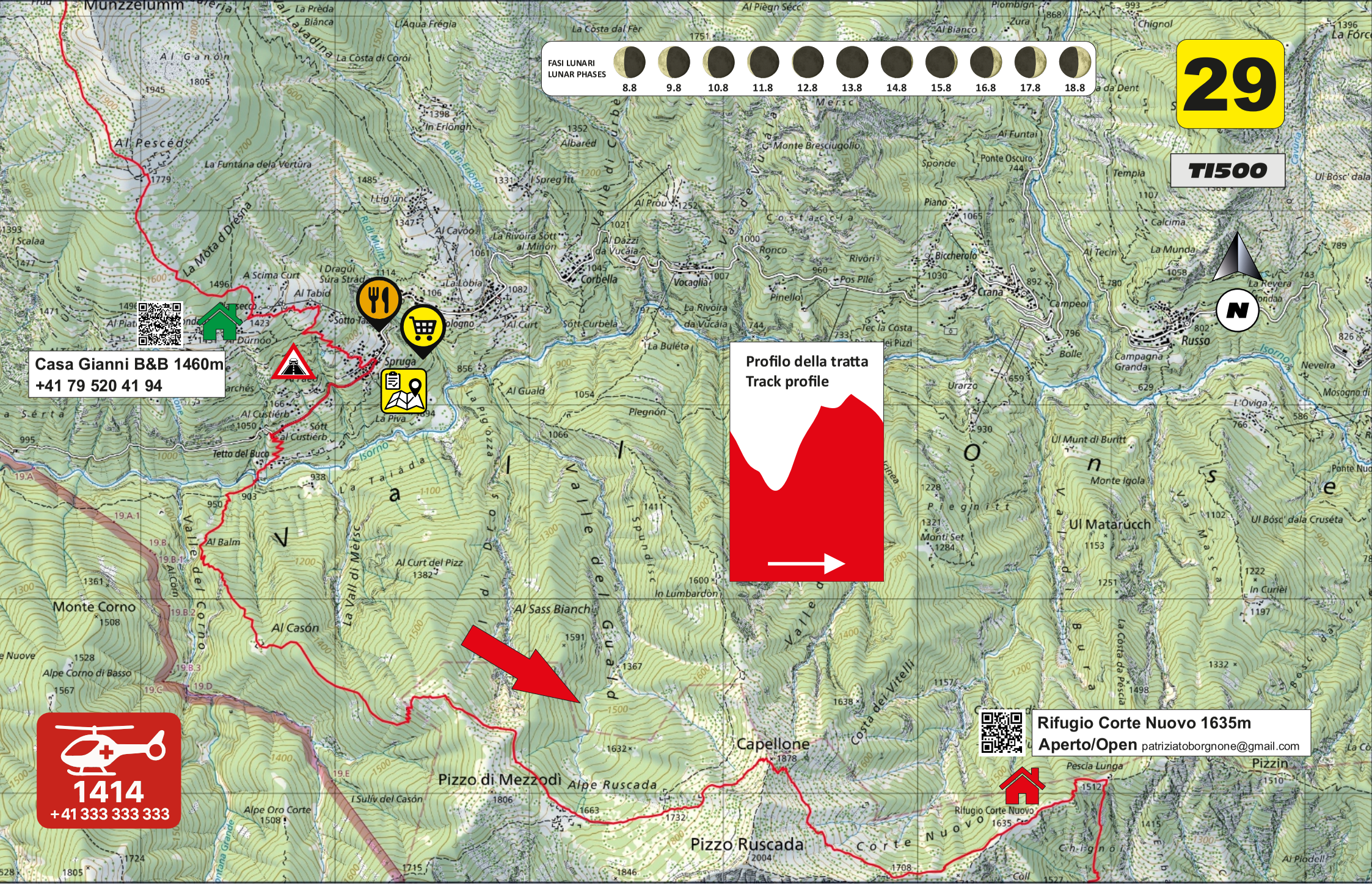
TICINO

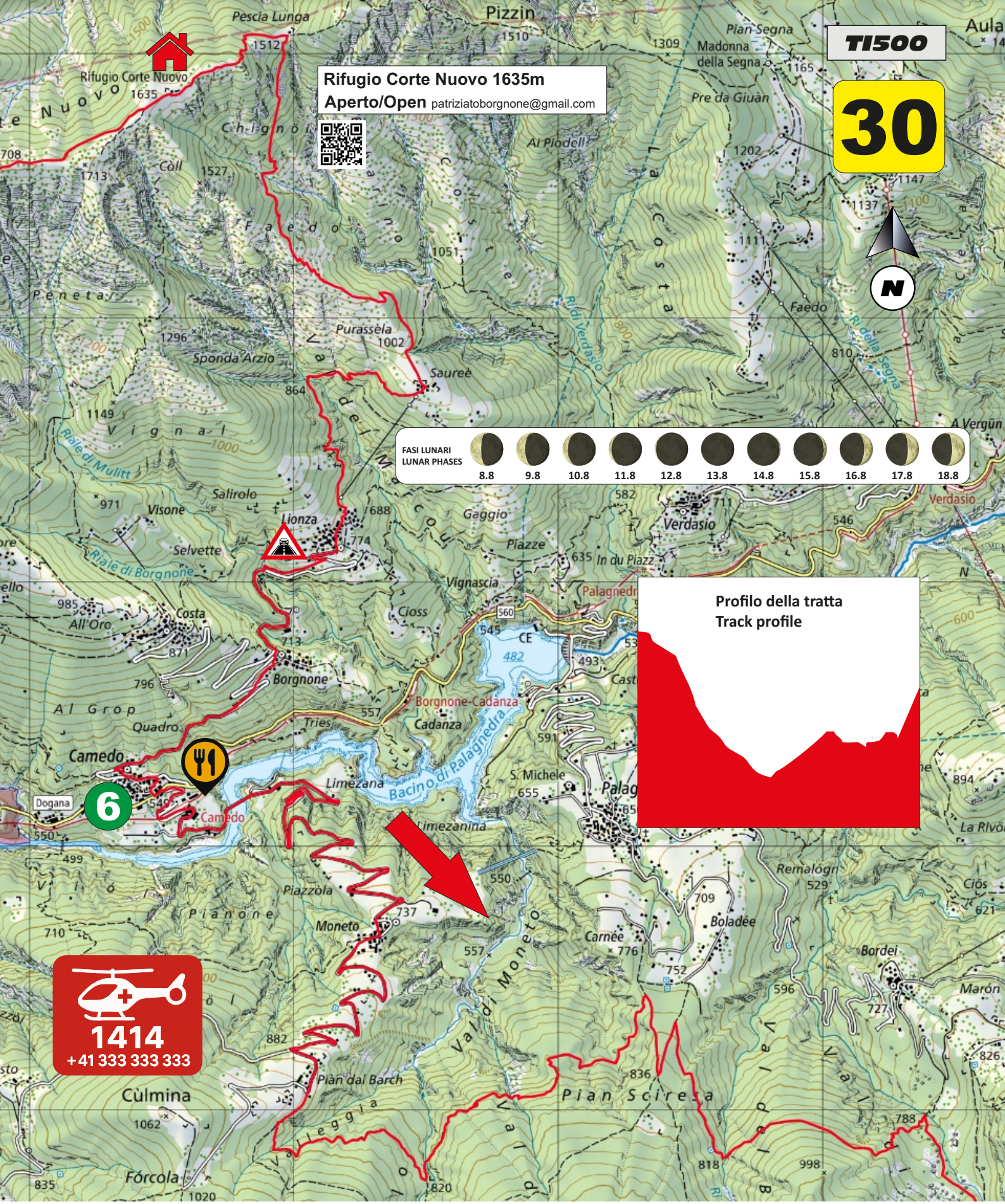

TI500
FASI LUNARI
LUNAR PHASES
8.8
9.8
10.8
11.8
12.8
13.8
14.8
15.8
16.8
17.8
18.8
27
N
Agriturismo Munt da Reita 1420m
+41 91 754 19 36
Profilo della tratta
Track profile
1414
+41 333 333 333
Bosco di Quadrella
Valà di Sopra
Valà di Sotto
Piano del Carb
Schieda di Sopra
La Ganela
Ronco di Dentro
Furnètt
Cavà
Mott
Curtèsc
Pianasc
Al Près
La Costa
A Bánca
A Caré
Al Lái
Le Rive
Costacci
Mont Burg
Rüschièda
Fontanella
Sponda
Fèbri
Cimalmotto
Pianca
Pianelli
di Sotto
Malcantone
Costa di Lagarèd
Rovana di Campo
Boscaccio
Fiümigna
Acqua Fredda
Sasso Bianco
Costa del Sambuco
Piano dei Pini
Cauradisc
Om Cupign
Pienca dal Varozz
Tinasc
Crocione di Fuori
Costa di Paina
Pizzo Paina
Tavolino
Lago dei Pozzöi
Corte dei Pozzöi
Ri di Sfii
Piano delle Vacche
Lago di Sfii
Cantunèsc
Corte di Sopra
Costa di Loröi
Alpe di Sfii
Sasso della Valle
Valle
Cròs della Valle
Cascinello
Piemantiu
Piano dei Termini
Pianca Verde
Tirman
Conca
Cavegna
Piano della Cavegna
Al Pizz Cavégna
Lago della Cavegna
Al Pass dala Cavégn
I Corói da Porcarésc
I Funtái
Pianaccio
Passo Pianaccio
I Verdítt
Pianca
Corte del Pezz
Lago del Pè
Alpe d
Stagna
SCENIC TRAIL
TICINO



SCENIC TRAIL

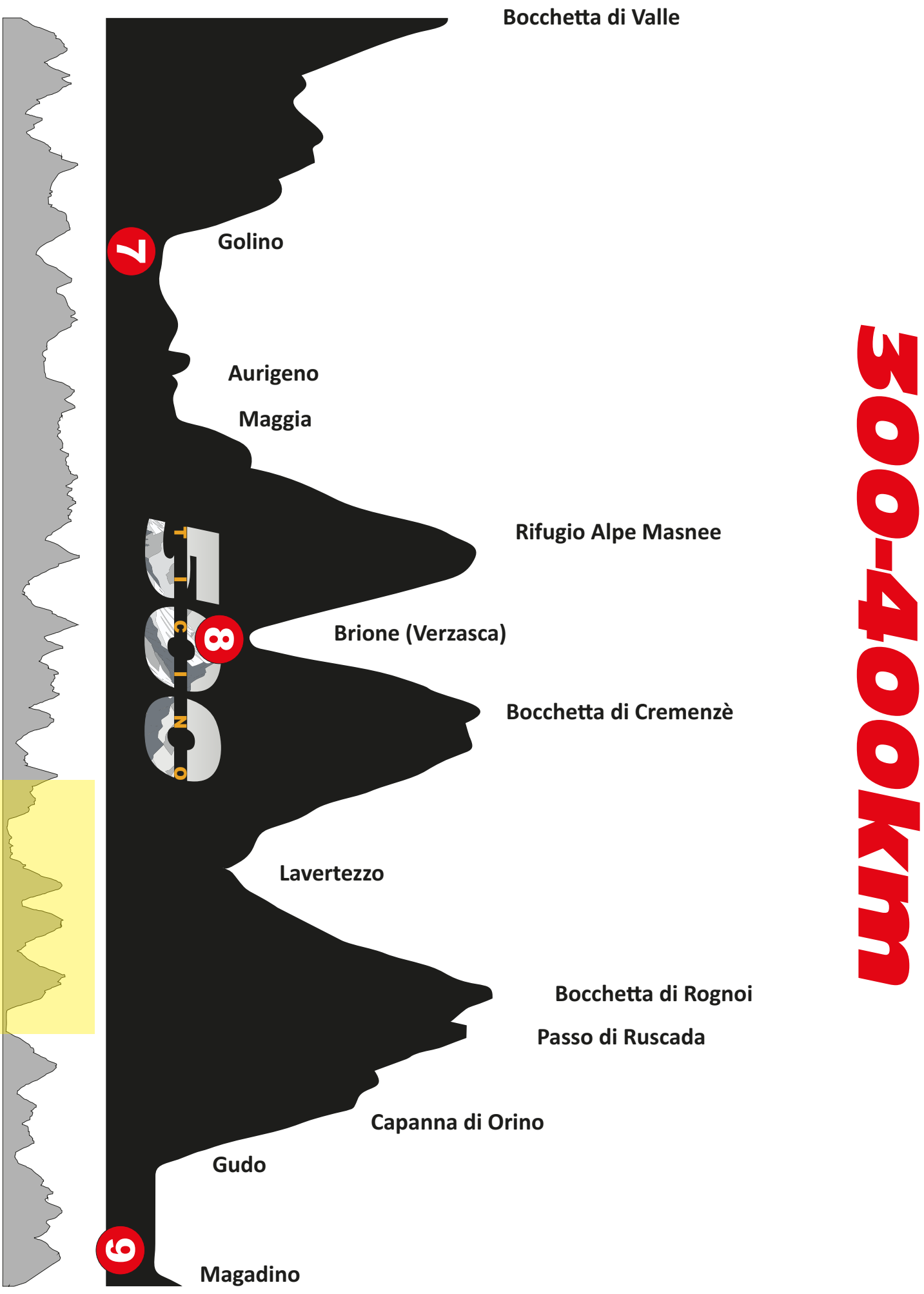
TICINO

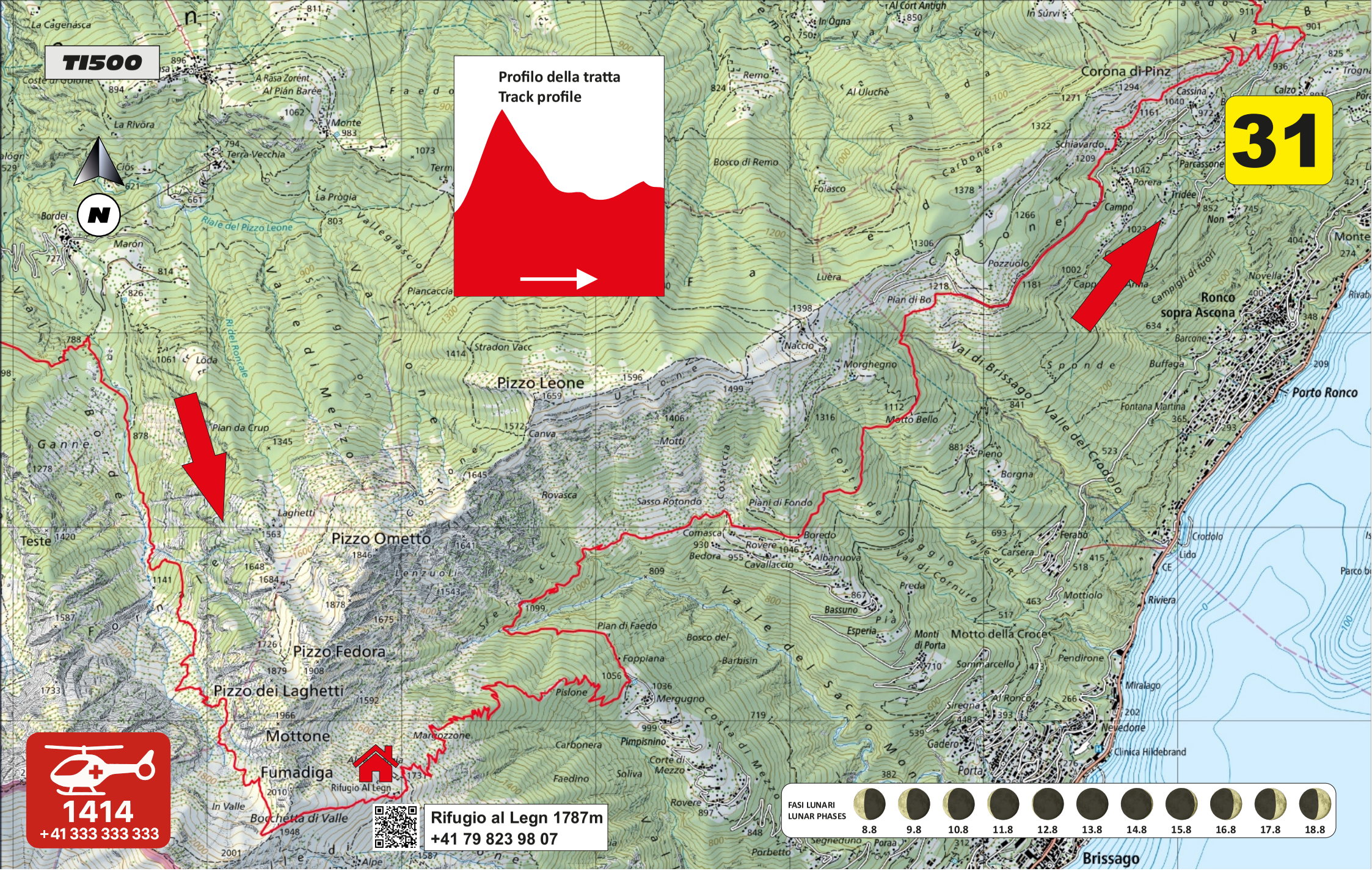

FASI LUNARI
LUNAR PHASES
8.8
9.8
10.8
11.8
12.8
13.8
14.8
15.8
16.8
17.8
18.8
29
TI500
Casa Gianni B&B 1460m
+41 79 520 41 94
Profilo della tratta
Track profile
Rifugio Corte Nuovo 1635m
Aperto/Open patriziatoborgnone@gmail.com
1414
+41 333 333 333
Munzzelumm
Al Pescéd
La Mòta d Drésna
Spruga
Tetto del Buco
Monte Corno
Al Casón
Alpe Corno di Basso
Pizzo di Mezzodì
Alpe Ruscada
Pizzo Ruscada
Capellone
Rifugio Corte Nuovo
Monte Igola
Ul Matarúcch
Russo
Crana
Isorno
Valle del Corno
Valle di Loso
Valle del Guald
Costa dei Vitelli
Corte Nuovo
SCENIC TRAIL
TICINO



SCENIC TRAIL

TICINO


Bocchetta di Valle
7
Golino
Aurigeno
Maggia
Rifugio Alpe Masnee
8
Brione (Verzasca)
Bocchetta di Cremenzè
Lavertezzo
Bocchetta di Rognoi
Passo di Ruscada
Capanna di Orino
Gudo
9
Magadino
TICINO
300-400km



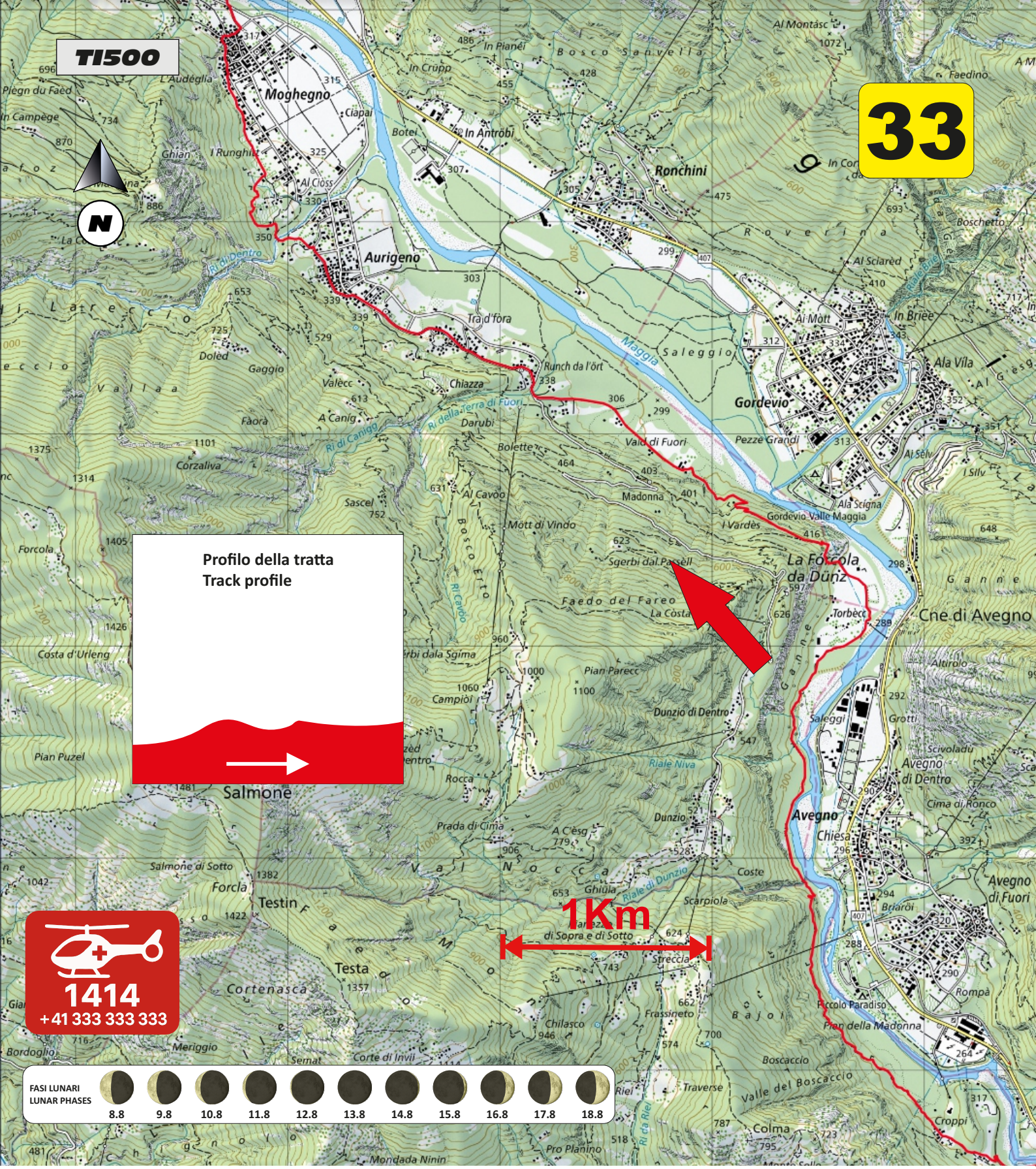
SCENIC TRAIL

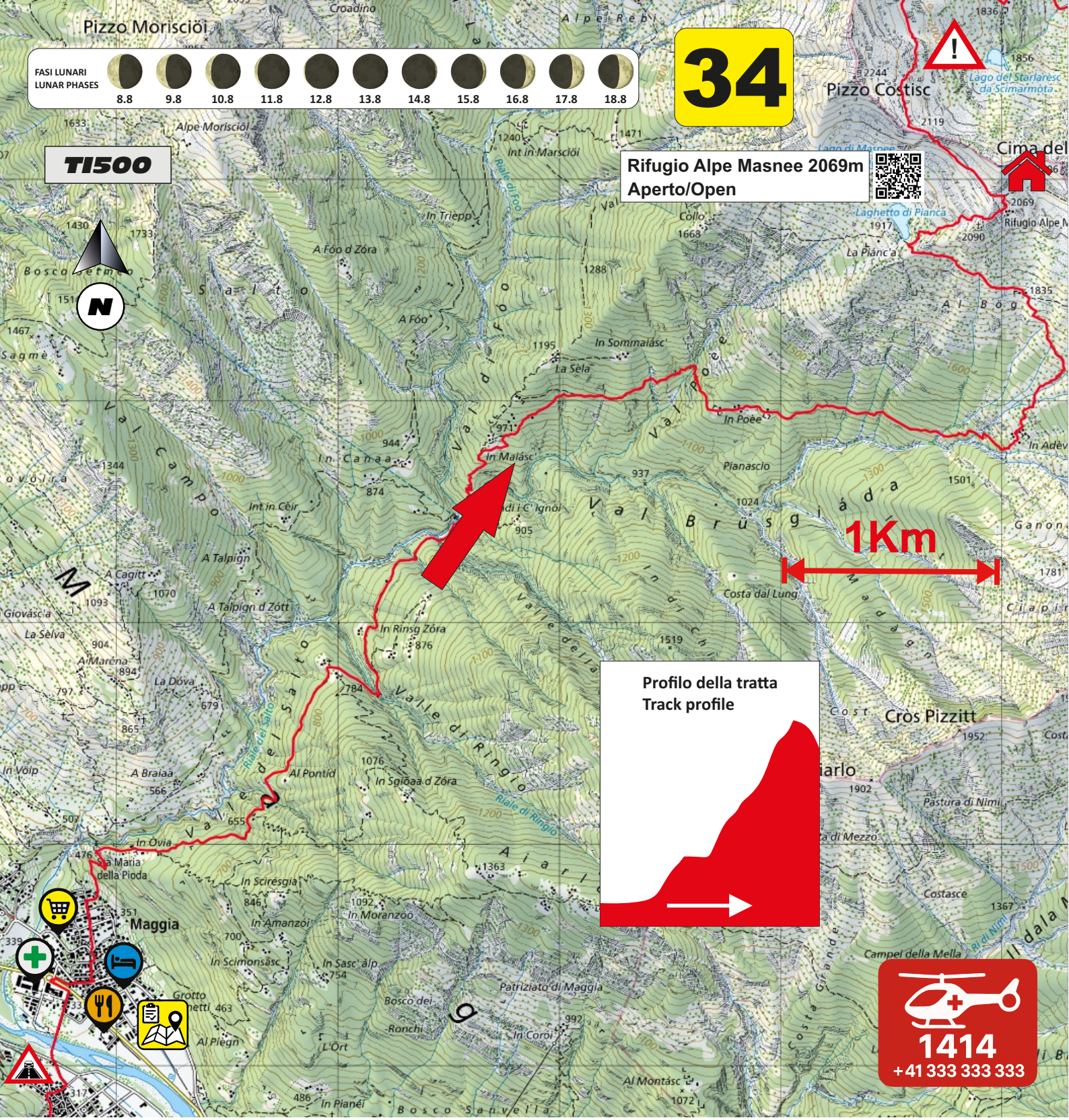
TICINO 500



SCENIC TRAIL

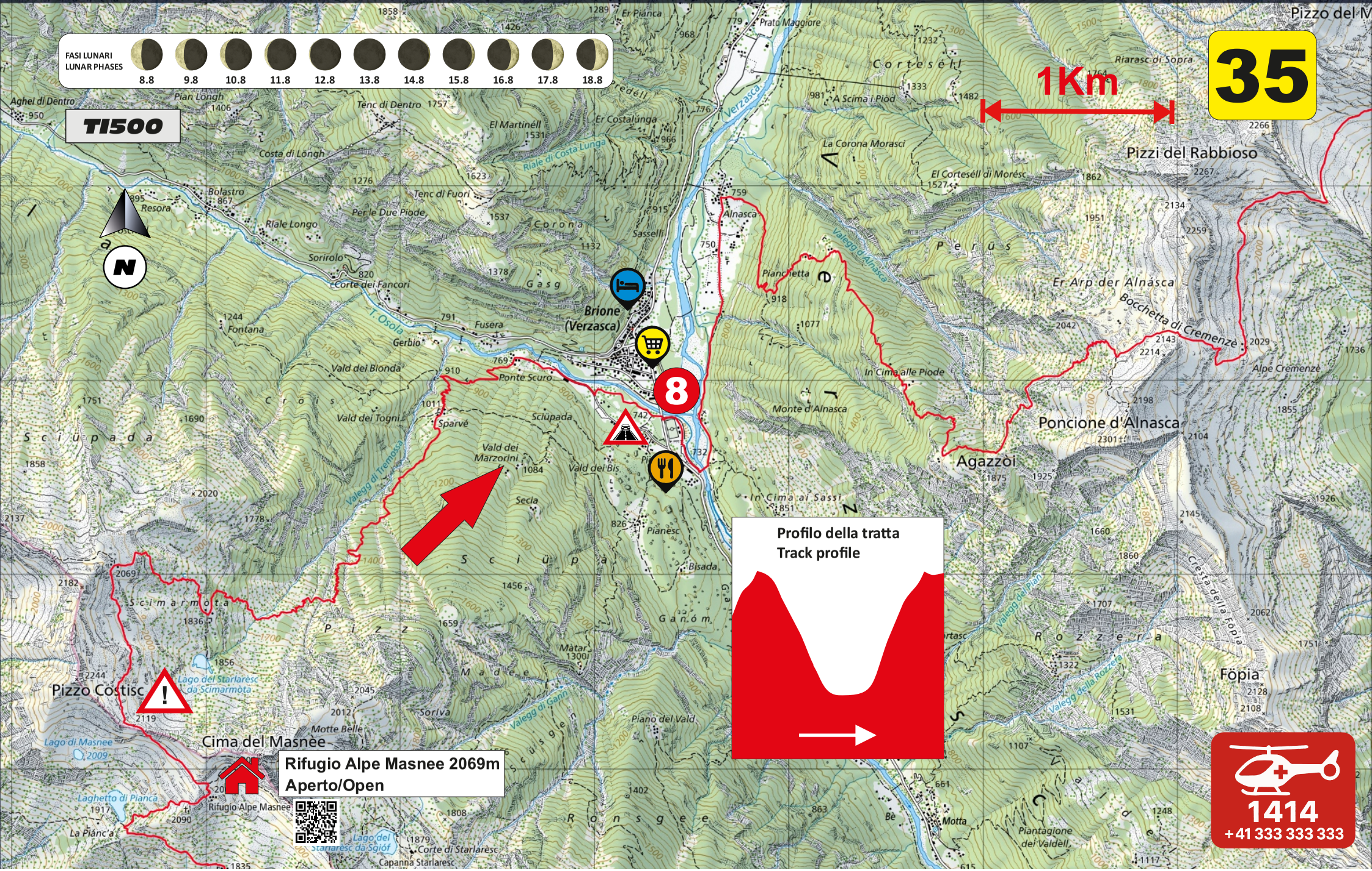
TICINO


TI500
33
N
Profilo della tratta
Track profile
1Km
1414
+41 333 333 333
FASI LUNARI
LUNAR PHASES
8.8
9.8
10.8
11.8
12.8
13.8
14.8
15.8
16.8
17.8
18.8
Moghegno
Aurigeno
Ronchini
Gordevio
La Forcola da Dünz
Cne di Avegno
Avegno
Salmone
Testa
Cortenasca
Meriggio
Colma
Boschetto
Ala Vila
Ala Scigna
Gordevio Valle Maggia
Avegno di Dentro
Avegno di Fuori
Piccolo Paradiso
Pian della Madonna
Valle del Boscaccio
Boscaccio
Dunzio di Dentro
Faedo del Fareo
Pian Puzel
Costa d'Urleng
Forcla
Testin
Salmone di Sotto
Mondada Ninin
Pro Planino
Maggia
Riale Niva
Riale di Dunzio
Ri di Dentro
Ri della Terra di Fuori
Ri di Canigo
Ri Cavoo
Ri da Riei
SCENIC TRAIL
TICINO



SCENIC TRAIL

TICINO



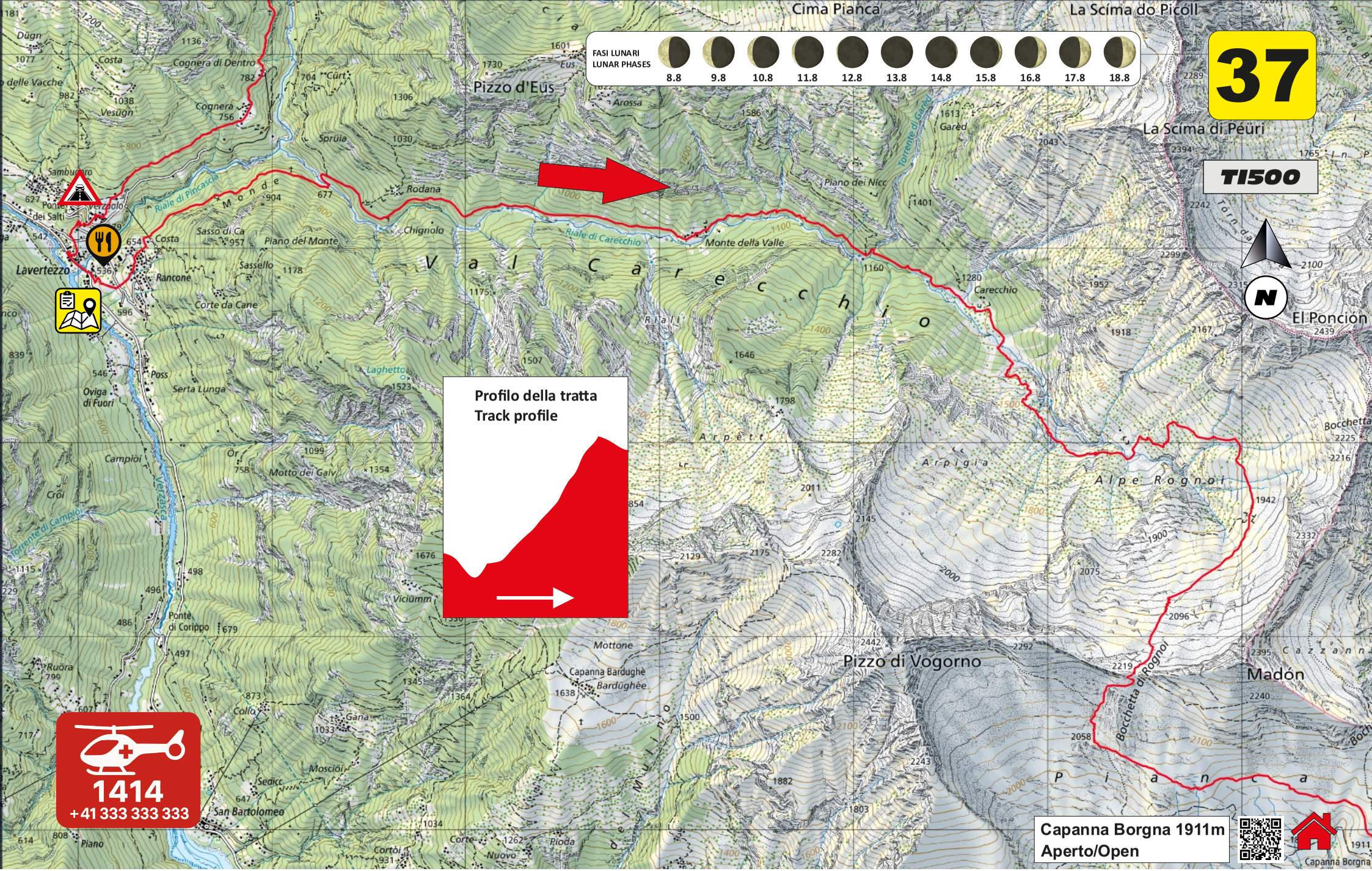
SCENIC TRAIL

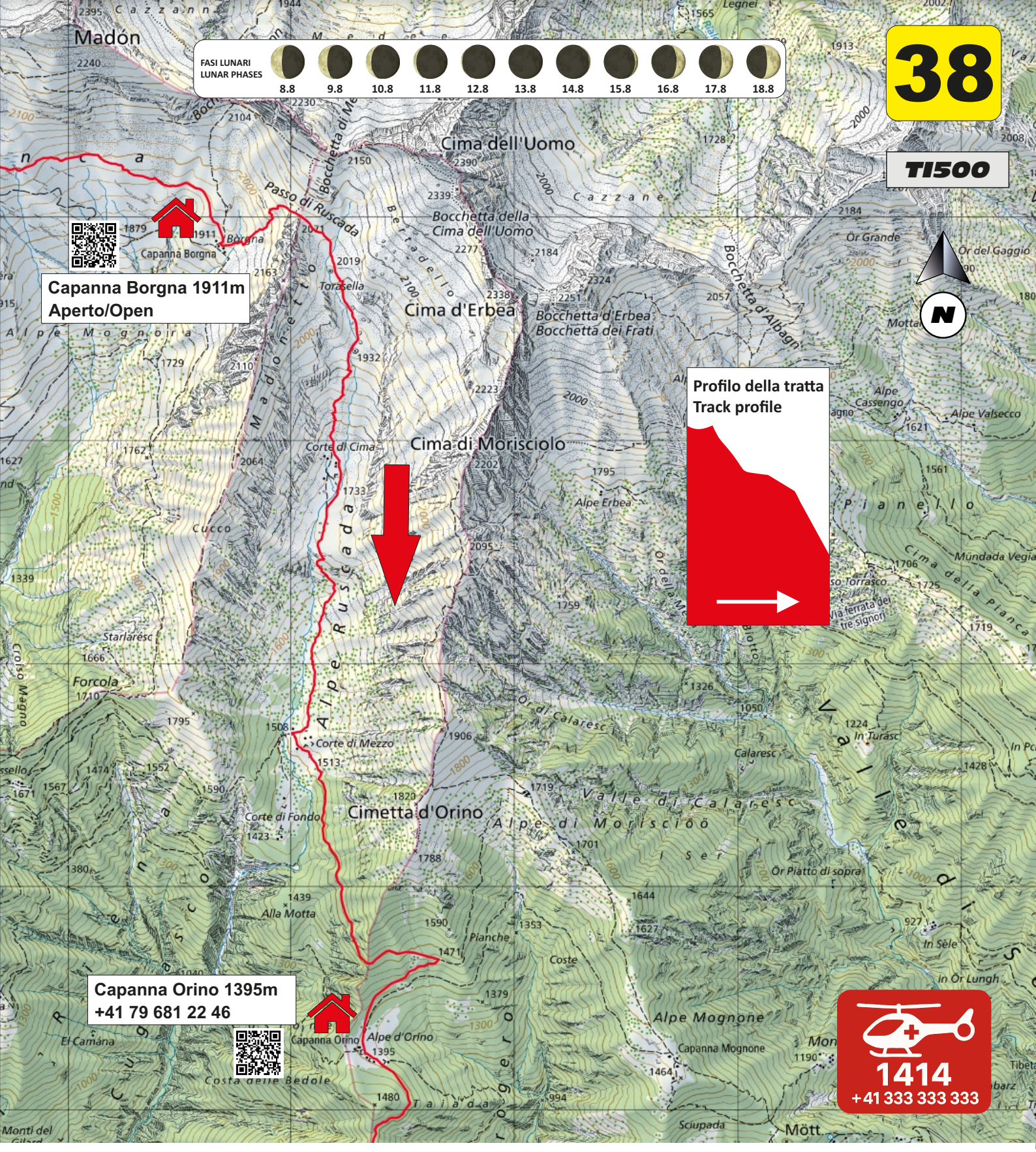
TICINO 500



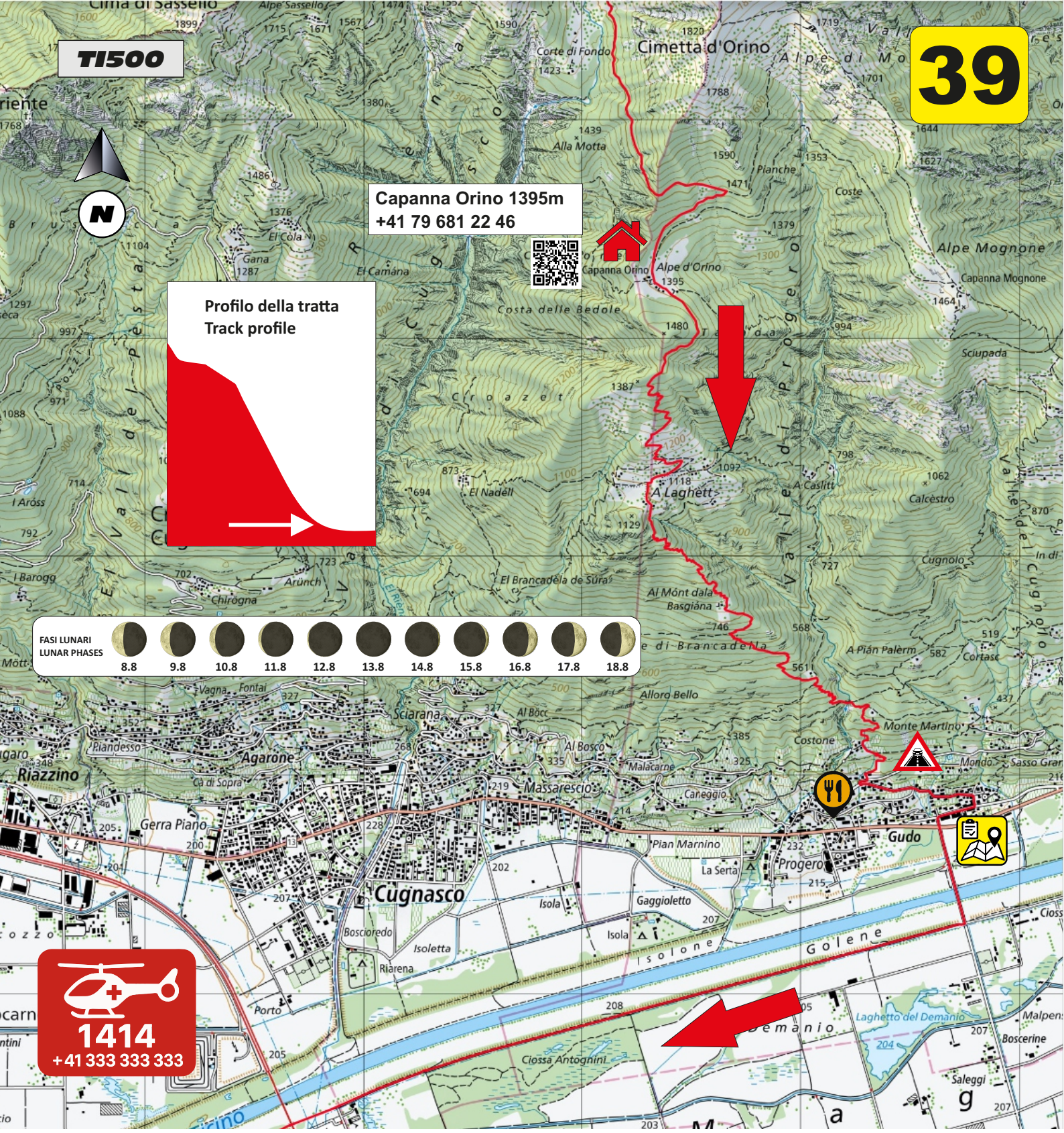
SCENIC TRAIL

TICINO

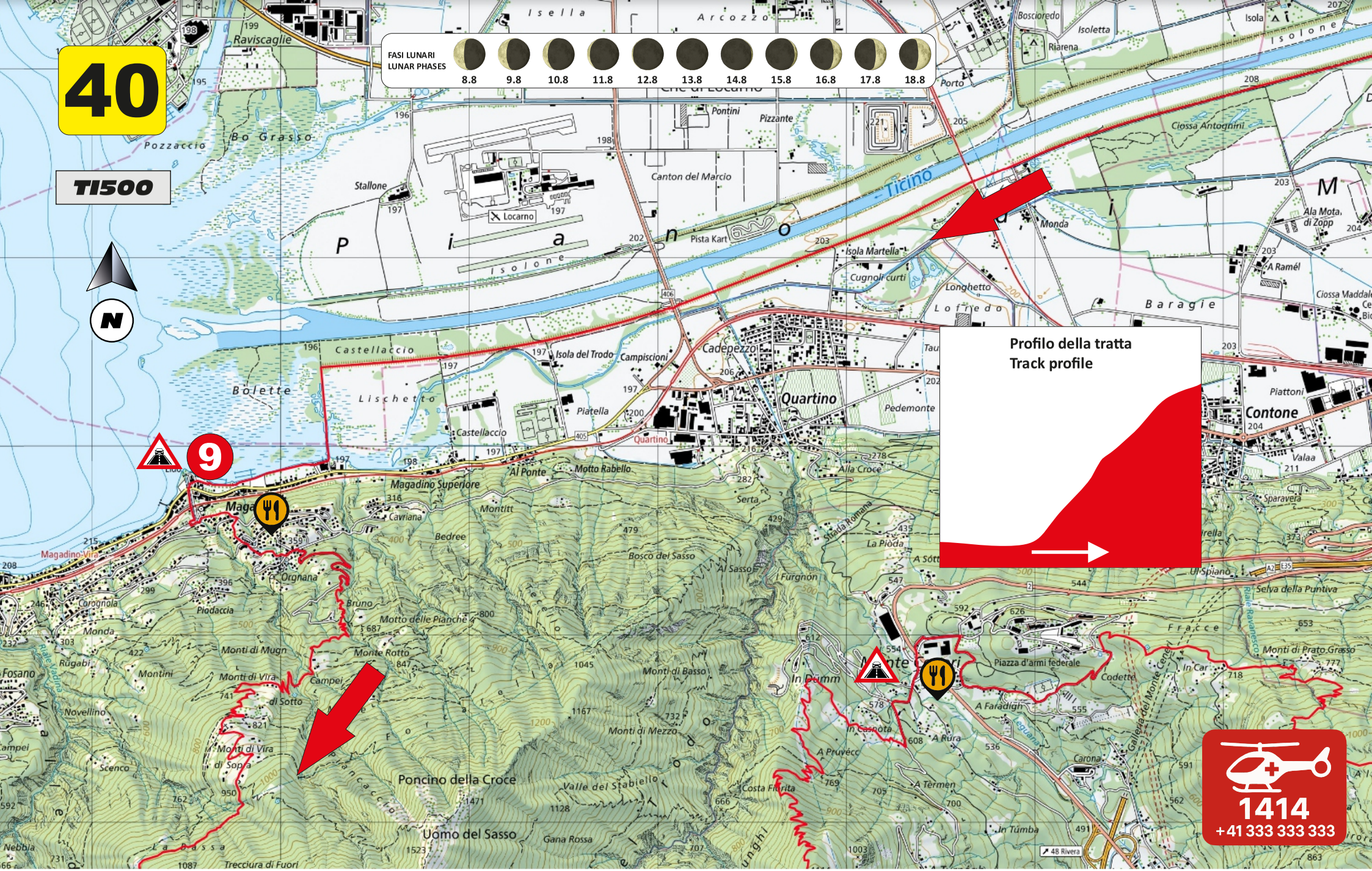

FASI LUNARI
LUNAR PHASES
8.8
9.8
10.8
11.8
12.8
13.8
14.8
15.8
16.8
17.8
18.8
37
TI500
Profilo della tratta
Track profile
1414
+41 333 333 333
Capanna Borgna 1911m
Aperto/Open
Capanna Borgna
Cima Pianca
La Scima do Picöll
Pizzo d'Eus
La Scima di Péuri
Pizzo di Vogorno
Madón
El Ponción
Lavertezzo
Rancone
Corte da Cane
Sassello
Costa
Cognera di Dentro
Cognera
Vesügn
Sprüia
Rodana
Chigniolo
Piano del Monte
Sasso di Ca
Monte della Valle
Piano dei Nicc
Carecchio
Gared
Torrente di Gared
Riale di Carecchio
Riale di Pincascia
Val Carecchio
Alpe Rognoi
Arpètt
Arpigia
Laghetto
Poss
Serta Lunga
Oviga di Fuori
Campiöi
Motto dei Galv
Croi
Torrente di Campiöi
Verzasca
Viciümm
Ponte di Corippo
Mottone
Capanna Bardughè
Bardüghèe
Colla
Gana
Mosciöi
Sedicc
San Bartolomeo
Piano
Cortò
Corte Nuovo
Pioda
Bocchetta di Rognoi
Bocchetta
Cazzanna
Pianca
Monte Muliné
Torrente di Verzasca



SCENIC TRAIL
500 TICINO



SCENIC TRAIL
TICINO



SCENIC TRAIL

TICINO 500


6
Magadino
Monte Tamaro
Passo del Monte Ceneri
Cima di Medeglia
Isone
Gola di Lago
Monte Bigorio
Tesserete
10
Villa Luganese
Capanna Pairolo
Fojorina
Capanna San Lucio
Gazzirola
Alpe di Giumello
Passo San Jorio
Capanna Gesero
Roveredo (GR)
TICINO

400-515km

41

TI500

Profilo della tratta
Track profile

Alpe Foppa 1532m
+41 91 946 23 03

Capanna Monte Tamaro 1867m
+41 91 946 10 08

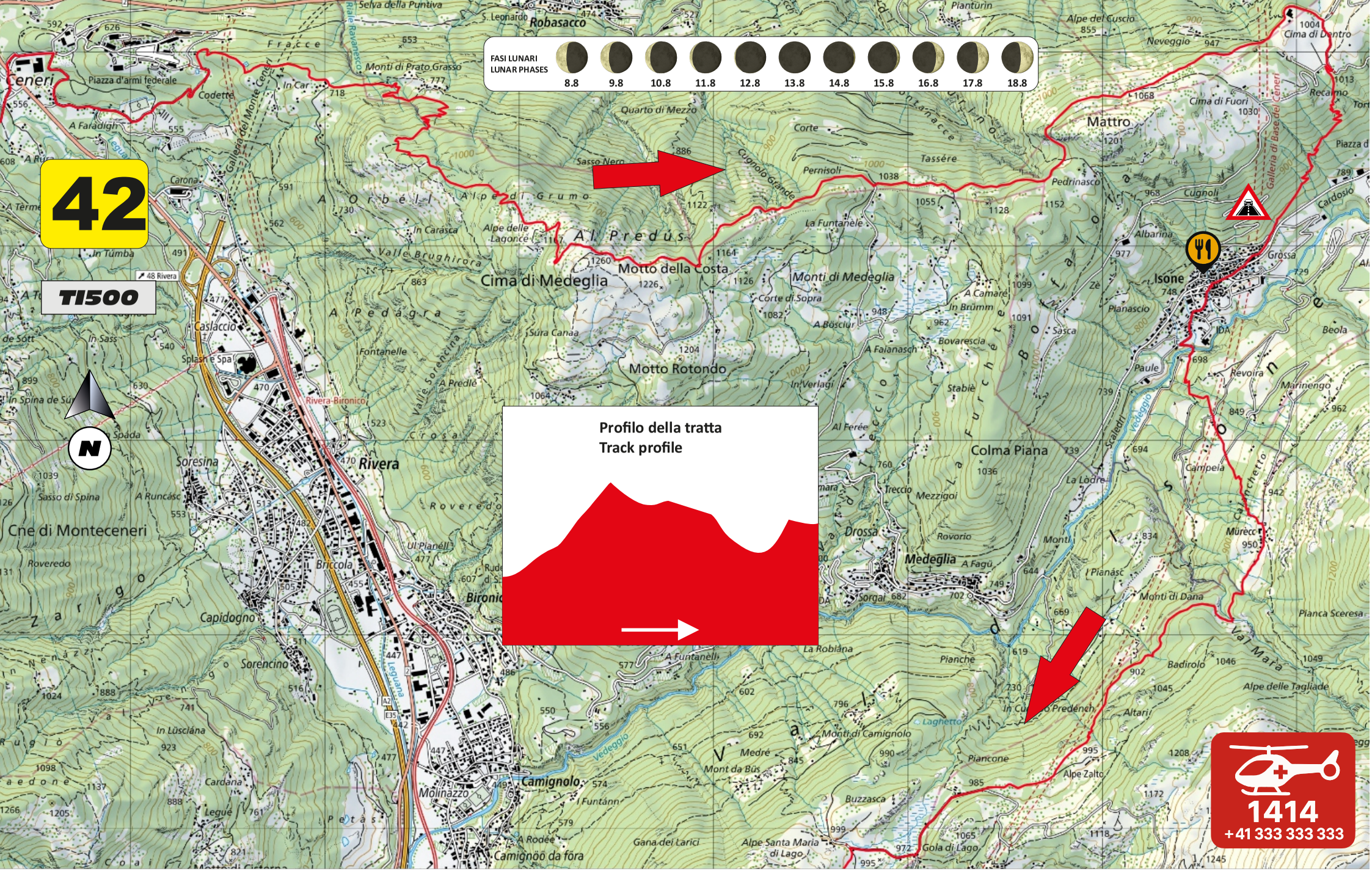
1414
+41 333 333 333



FASI LUNARI
LUNAR PHASES
8.8 9.8 10.8 11.8 12.8 13.8 14.8 15.8 16.8 17.8 18.8

SCENIC TRAIL

TICINO


42
TI500
FASI LUNARI
LUNAR PHASES
8.8
9.8
10.8
11.8
12.8
13.8
14.8
15.8
16.8
17.8
18.8
Profilo della tratta
Track profile
1414
+41 333 333 333
Robasacco
Piazza d'armi federale
Monti di Prato Grasso
Quarto di Mezzo
Sasso Nero
Cugnolo Grande
Pernisoli
Tassère
Mattro
Cima di Fuori
Cima di Dentro
Cugnoli
Isone
Cima di Medeglia
Motto della Costa
Motto Rotondo
Monti di Medeglia
Colma Piana
Rivera
Soresina
Caslaccio
Cne di Monteceneri
Capidogno
Sorencino
Camignolo
Molinazzo
Medeglia
Drossa
Rovorio
Mezzigoi
Treccio
Monti di Camignolo
Monti di Dana
Alpe Zalto
Piancone
Alpe Santa Maria di Lago
Gola di Lago
Gana dei Larici
Badirolo
Alpe delle Tagliade
Pianca Sceresa
Val Mara
Vedeggio
Leguana
Rivera-Bironico
Splash e Spa
Piazza d'armi federale
SCENIC TRAIL
TICINO

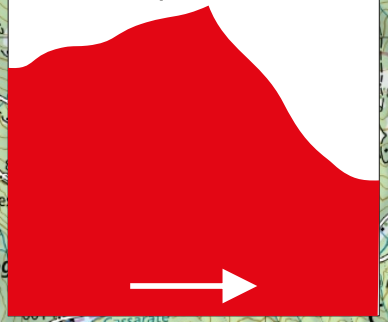
TI500

FASI LUNARI
LUNAR PHASES

8.8 9.8 10.8 11.8 12.8 13.8 14.8 15.8 16.8 17.8 18.8

43

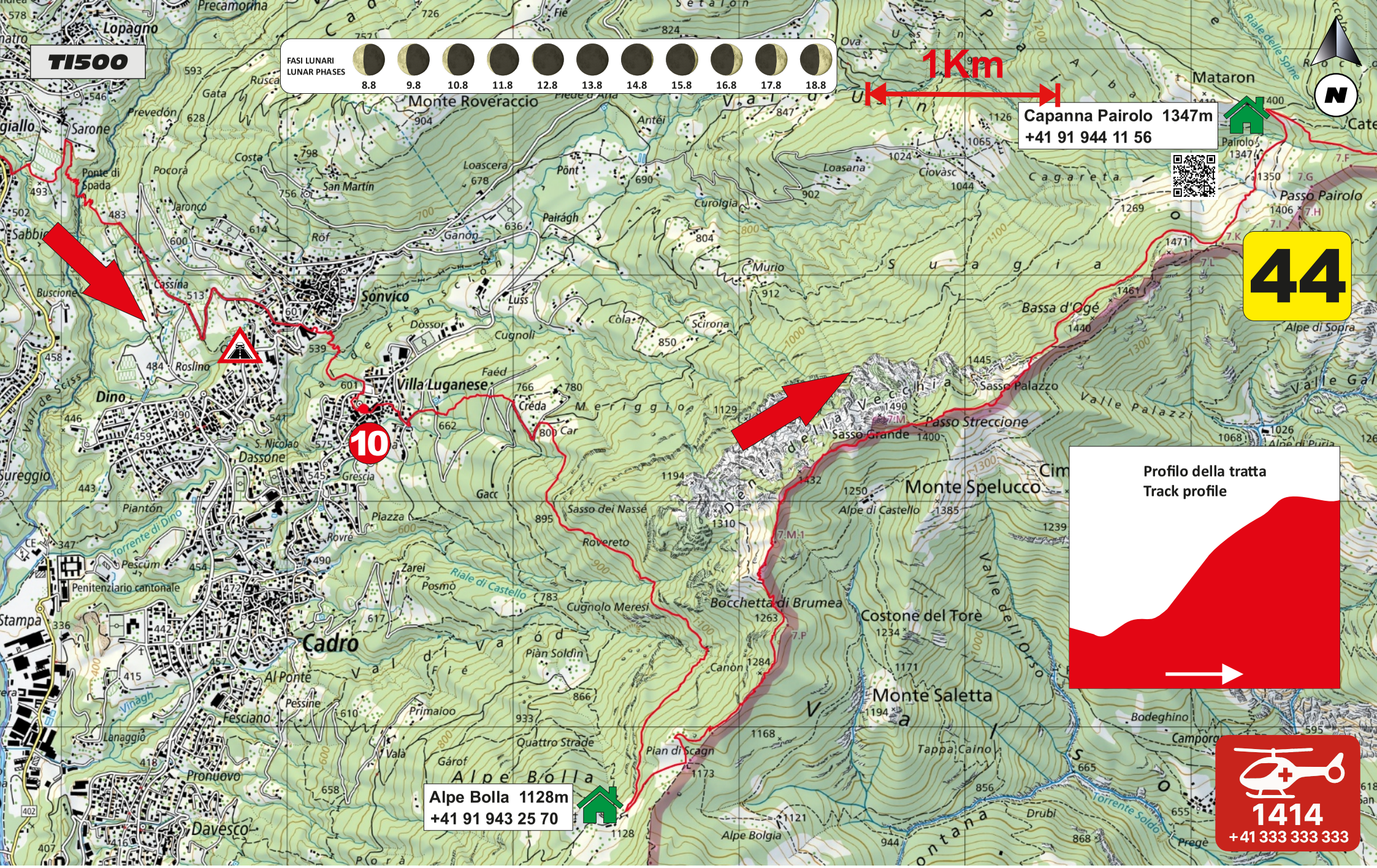
Profilo della tratta
Track profile



1414
+41 333 333 333

SCENIC TRAIL

TICINO 500



SCENIC TRAIL

TICINO 500

FASI LUNARI
LUNAR PHASES

8.8 9.8 10.8 11.8 12.8 13.8 14.8 15.8 16.8 17.8 18.8

TI500

45

Profilo della tratta
Track profile

Capanna San Lucio (CH) 1537m
+41 91 944 18 29

Capanna Pairolo 1347m
+41 91 944 11 56

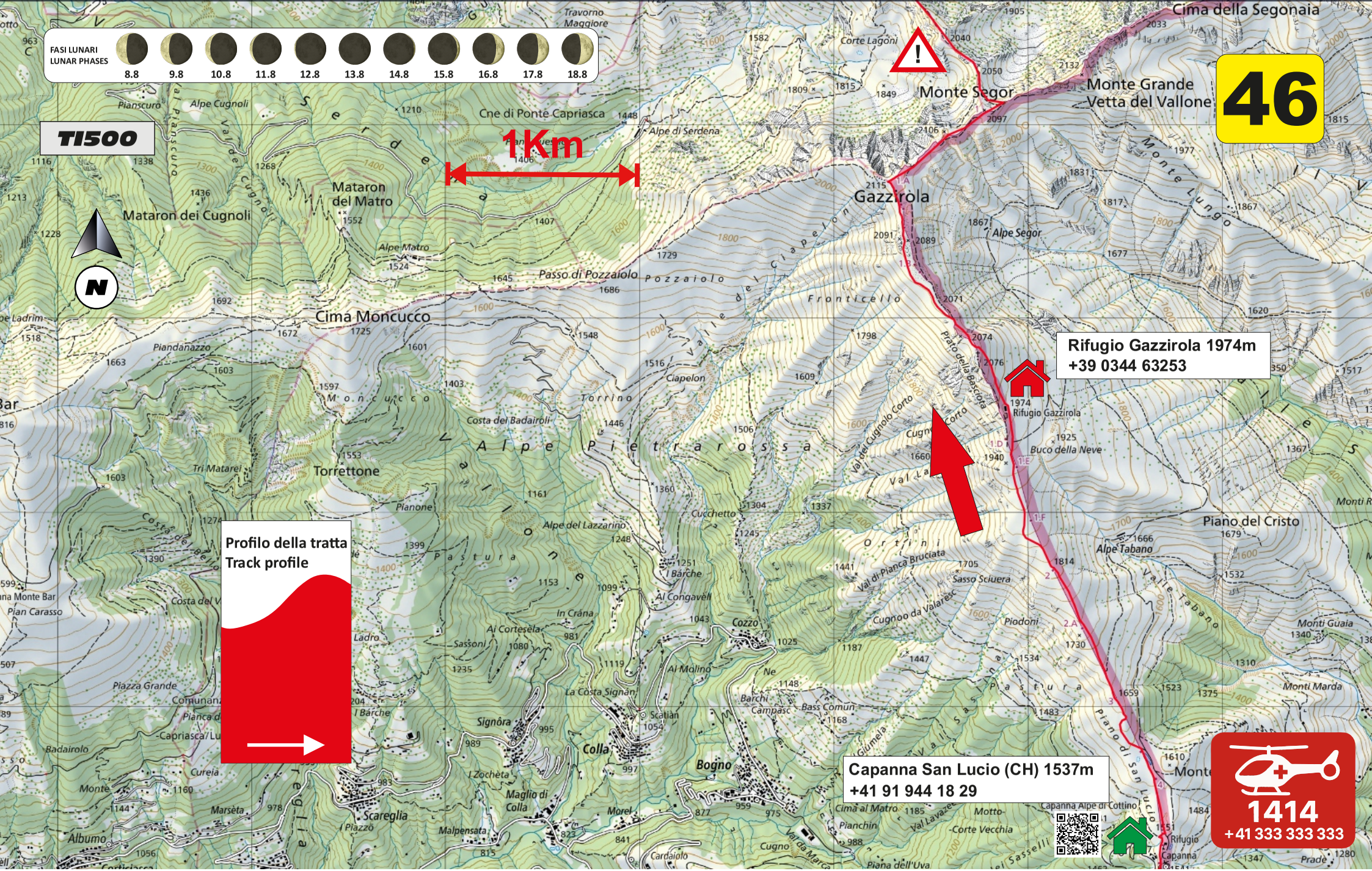
1Km

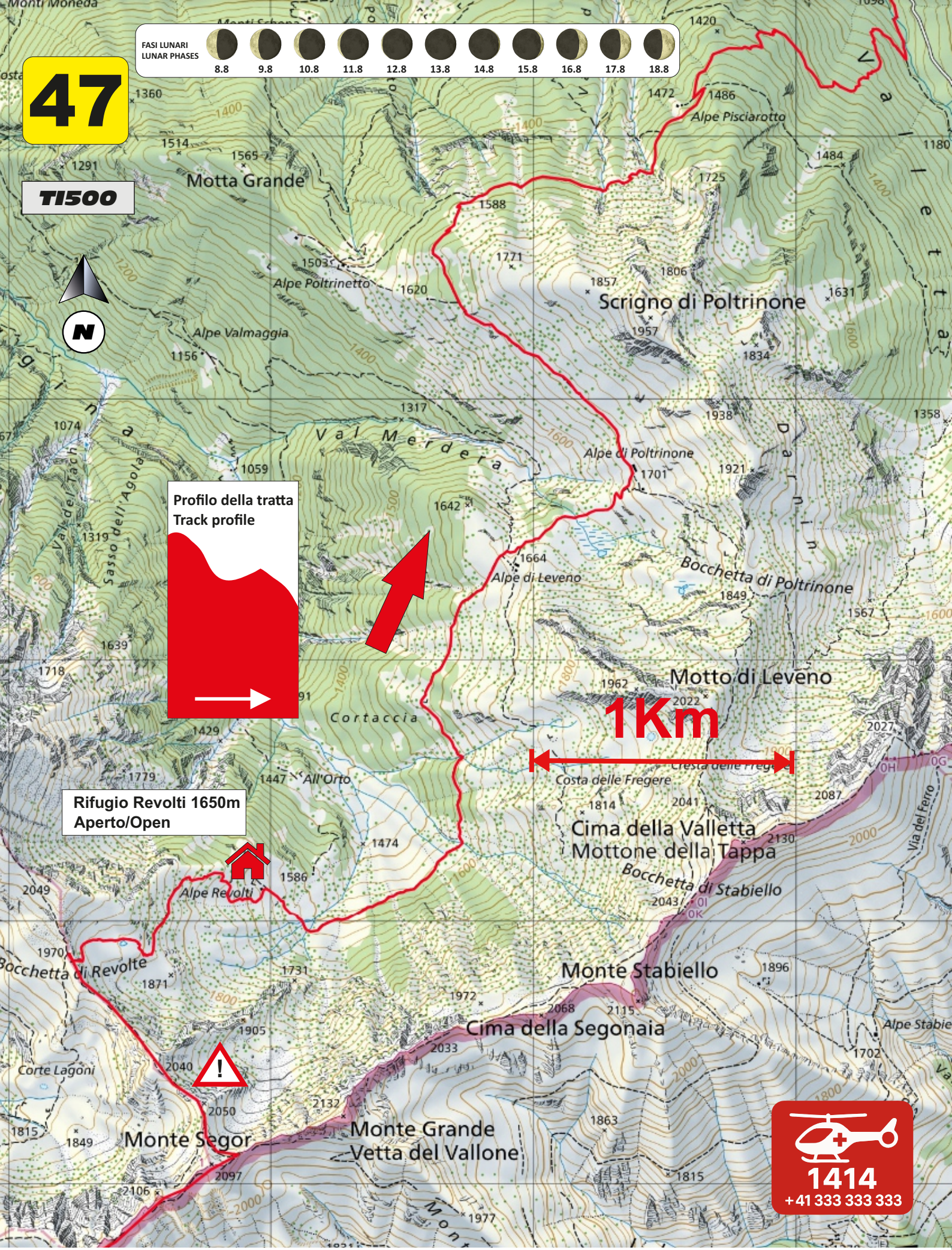


1414
+41 333 333 333

SCENIC TRAIL

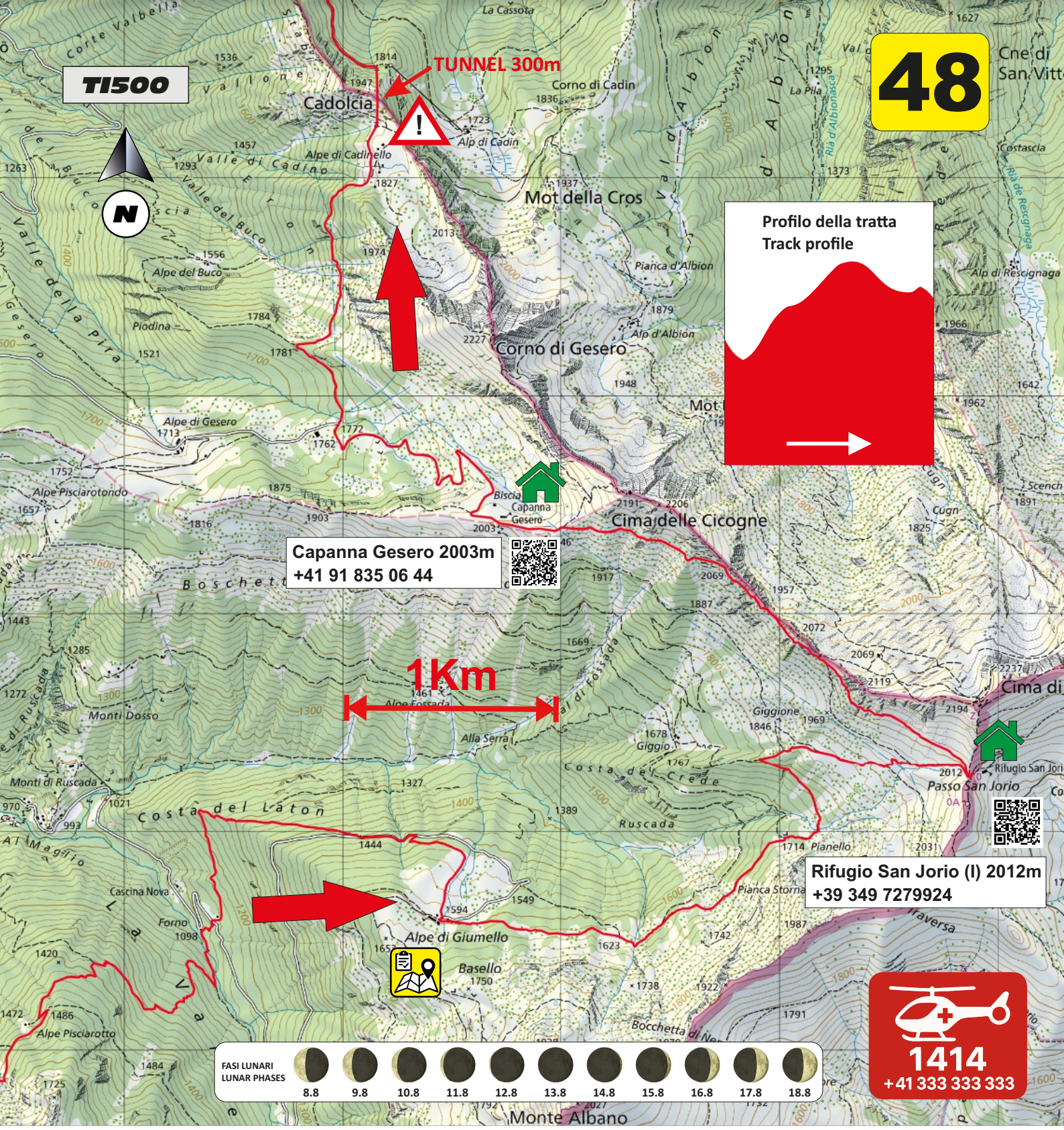
TICINO 500


FASI LUNARI
LUNAR PHASES
8.8
9.8
10.8
11.8
12.8
13.8
14.8
15.8
16.8
17.8
18.8
TI500
1Km
46
Rifugio Gazzirola 1974m
+39 0344 63253
Capanna San Lucio (CH) 1537m
+41 91 944 18 29
1414
+41 333 333 333
Profilo della tratta
Track profile
Monte Segor
Gazzirola
Cima della Segonaia
Monte Grande
Vetta del Vallone
Cima Moncucco
Torrettone
Mataron del Matro
Mataron dei Cugnoli
Passo di Pozzaiolo
Alpe Pietrarossa
Piano del Cristo
Alpe Tabano
Buco della Neve
Rifugio Gazzirola
Capanna Alpe di Cottino
Rifugio Capanna
Bogno
Colla
Scareglia
Albumo
Signôra
Piano di San Lucio
Monte Lungo
Val del Cugnolo Corto
Val di Pianca Bruciata
Cugnoo da Valaresc
Piodoni
Sasso Sciuera
Ortini
Pastura
Costa dei Badairoli
Alpe del Lazzarino
Alpe Segor
Alpe Matro
Alpe di Serdena
Cne di Ponte Capriasca
Corte Lagoni
Prato della Bascíola
Fronticello
Ciapelon
Pozzaiolo
Torrino
Piandanazzo
Pianone
Cucchetto
Ciapelon
Sassoni
Ai Cortesèla
In Crâna
Al Congavèll
Al Molino
La Costa Signàn
Piazza Grande
Capriasca/Lu
Badairoló
Cureia
Marsèta
Malpensata
Maglio di Colla
I Zochèta
Morel
Cardaiolo
Cugno
Piana dell'Uva
Motto-Corte Vecchia
Cima al Matro
Pianchin
Val Lavazee
Val da Marg
Val Sassello
Piano di San Lucio
Monti Guaia
Monti Marda
Monti Prade
Costa del Belvedere
Costa del Vallone
Costa del Vallone
Costa del Vallone



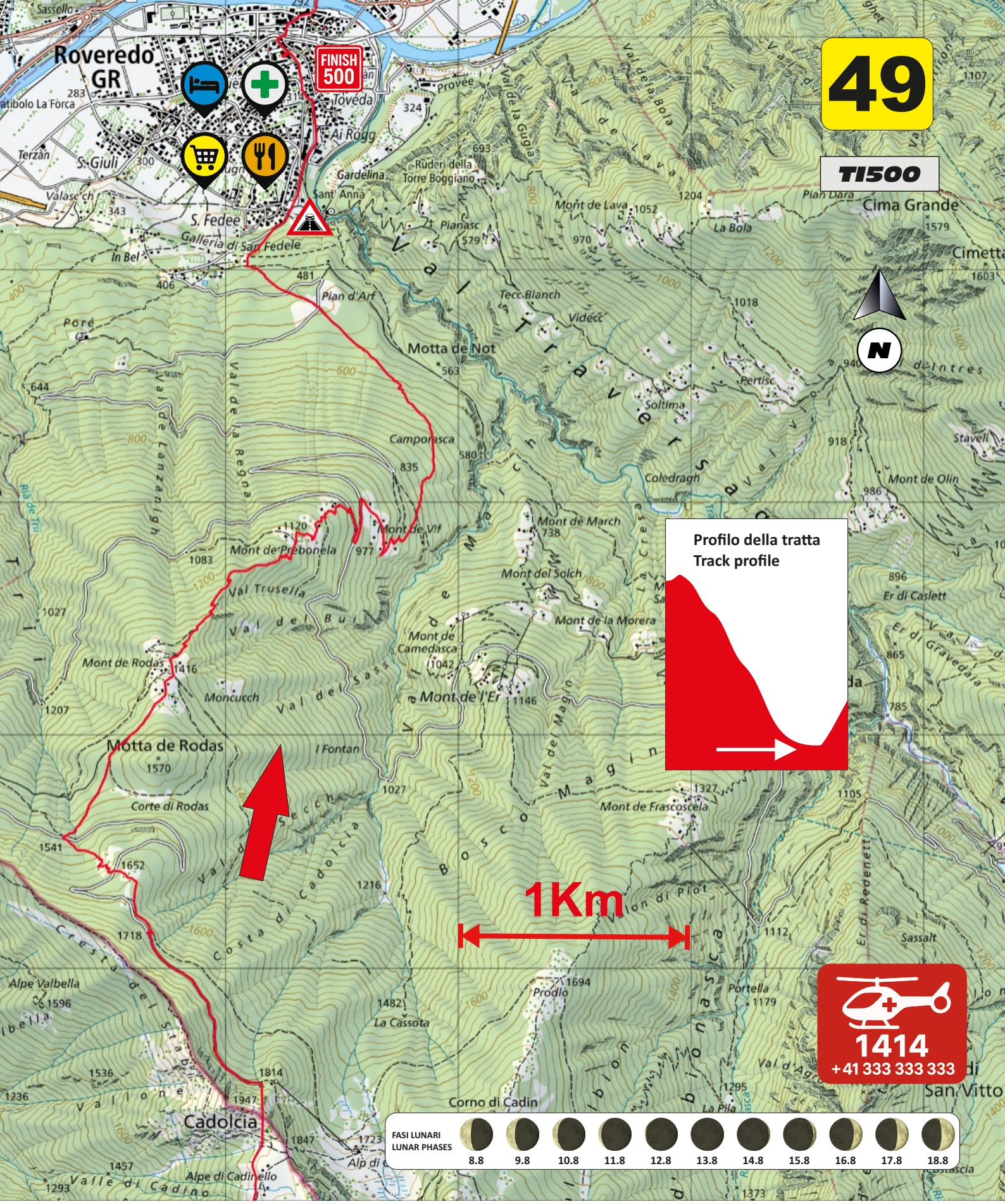
SCENIC TRAIL

TICINO



SCENIC TRAIL

TICINO



SCENIC TRAIL

TICINO