VILLAGGI
DEGLI
ALPINISTI



Valle Onsernone

Una valle alpina che guarda a sud

alpenverein österreich
DAV Deutscher Alpenverein
AVS Alpenverein Südtirol
Planinska zveza Slovenije Alpine Association of Slovenia SPD 1893
Club Alpino Svizzero CAS
Club Alpin Suisse
Schweizer Alpen-Club
Club Alpin Svizzer

ALPENKONVENTION
CONVENTION ALPINE
ALPSKA KONVENCIJA
CONVENZIONE DELLE ALPI

I villaggi degli alpinisti sono un'iniziativa dei Club Alpini. Il Club Alpino Austriaco, il Club Alpino Tedesco, il Club Alpino dell'Alto Adige, il Club Alpino Sloveno (Planinska Zveza Slovenije), il Club Alpino Italiano e il Club Alpino Svizzero collaborano allo sviluppo dei villaggi alpinistici, che dal 2016 costituiscono inoltre un progetto ufficiale di attuazione della Convenzione delle Alpi.

---

innovazione turismo

Indice

Villaggi degli alpinisti. Tessere del mosaico di una Convenzione alpina vissuta	4
Introduzione	6
Geografia	8
Cenni storici	12
Tracce e produzioni del paesaggio antropico e naturale	14
Foreste e sorgenti: i gioielli naturali della Valle	16
Proposte escursionistiche: percorsi ad anello tra paesaggi unici	18
Sicuri nelle escursioni alpine e in montagna. 10 raccomandazioni!	20
Uscire dalla Valle Onsernone: itinerari oltre confine	32
Escursioni invernali	34
Arrampicare in Valle Onsernone	36
Vie di arrampicata	38
Proposte indoor	42
Arrivo e mobilità in loco	46
Soggiornare in Valle Onsernone: tra charme, natura e storia	47
Imprese partner: alberghi e ristorazione	48
Indirizzi importanti	50
I villaggi degli alpinisti	52
Note editoriali e riferimentii	56

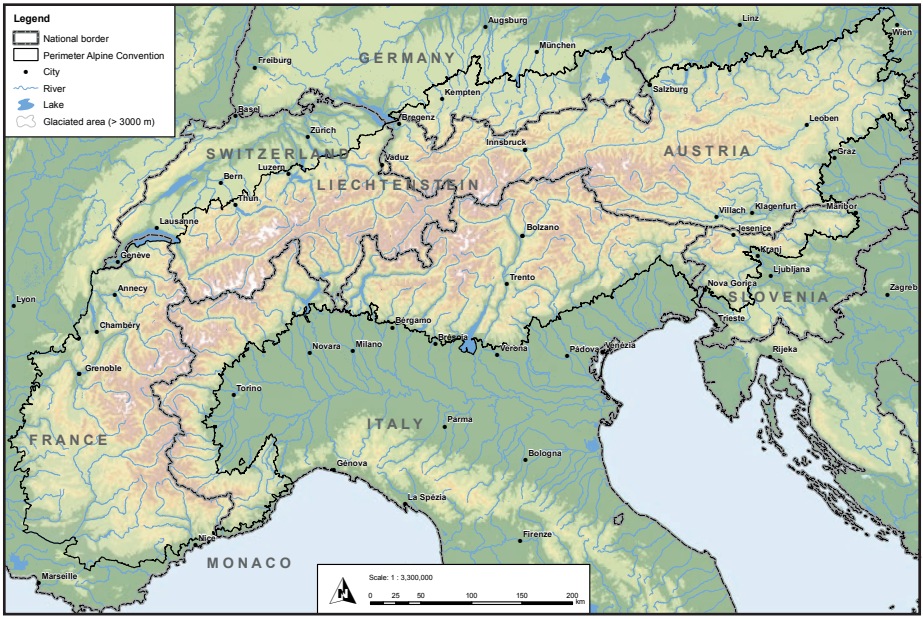
1ª edizione, Cavigliano 2026

ACCOP

ERS LVM
Ente Regionale per lo Sviluppo
Locarnese e Vallemaggia

ASCONA LOCARNO

Villaggi degli alpinisti. Tessere del mosaico di una Convenzione delle Alpi vissuta



Ambito di applicazione della Convenzione delle Alpi; Fonte: 2 Relazione sullo stato delle Alpi della Convenzione per la protezione delle Alpi – Wasser, 2008; Autore: Ufficio federale per l'ambiente austriaco

La Convenzione delle Alpi, il primo trattato internazionale finalizzato allo sviluppo sostenibile e alla protezione di un'intera catena montuosa, è una pietra miliare nella storia della tutela ambientale. Tutti gli otto Stati alpini e la Comunità europea hanno sancito nel diritto internazionale un accordo con obiettivi ambiziosi.

Da quando negli anni Cinquanta, nei documenti costitutivi della Commissione internazionale per la protezione delle Alpi (CIPRA), comparve l'idea di una convenzione, alla sua firma nel 1995 e all'inizio dell'attuazione nel 2002, la strada è stata lunga. E anche ora, il percorso rimane impegnativo.

Oggigiorno le Alpi, sotto l'influenza di fenomeni globali come la digitalizzazione e il cambiamento climatico, si ritrovano a dover superare sfide comuni quali i cambiamenti strutturali e la transizione energetica. In questo contesto, la Convenzione delle Alpi assume un nuovo significato come strumento di sviluppo transfrontaliero. I contenuti della Convenzione delle Alpi vanno applicati ogni qualvolta possibile, non solo nell'ambito delle procedure di autorizzazione ma soprattutto per favorire idee innovative per uno sviluppo economico sostenibile a livello locale.

I Club alpini hanno contribuito alla creazione della Convenzione delle Alpi e dei suoi protocolli. Essi cercano di renderla comprensibile al grande pubblico, di svincolarla dal linguaggio giuridico, a volte molto complicato, e di attuarla in progetti molto concreti con la popolazione. Ne è un esempio l'iniziativa "Villaggi degli alpinisti".

Già solo attraverso la designazione dei beneficiari del prestigioso "label", i Club alpini accendono i riflettori sulla storia delle comunità, sulle loro decisioni passate e soprattutto sui loro obiettivi di sviluppo futuri. Molte comunità si sono dedicate per lo più al turismo invernale, hanno livellato i declivi delle montagne, prosciugato le riserve d'acqua, scavato e distrutto bacini di raccolta, innalzato funivie, costruito grandi hotel secondo il motto "tutto per i nostri ospiti". Gli abitanti del luogo risultano così dipendere da un circolo vizioso sempre più vorticoso tra sfruttamento e capitale, il cui apice non sembra ancora essere stato raggiunto.
Con i Villaggi degli alpinisti, insieme alle sezioni e ai Segretariati permanenti della Convenzione delle Alpi e grazie all'aiuto di altri partner dell'amministrazione pubblica e del turismo, i Club alpini, in quanto promotori progettuali, si prendono cura e accompagnano quelle comunità che si sono schierate a favore di uno sviluppo sostenibile, autonomo e consapevole. Caratteristiche comuni a tutti i Villaggi degli alpinisti sono le dimensioni ridotte e la tranquillità, la loro posizione nella regione alpina con marcate differenze d'altitudine, l'armonia degli insediamenti, la storia alpina, le tradizioni vissute e la competenza sulle Alpi.
I Villaggi degli alpinisti attirano quegli ospiti che prediligono una vacanza attiva immersi nella natura, muniti di responsabilità e consapevolezza ambientale. Visitare uno dei Villaggi degli alpinisti scatena una vera e propria simbiosi: da una parte gli ospiti riescono a lasciarsi la quotidianità alle spalle, dall'altro nelle comunità vengono mantenuti posti di lavoro, le piccole strutture ricettive riescono ad avere un sano guadagno, vengono generati pernottamenti presso le capanne e l'offerta culinaria regionale incontra la propria clientela.
Il risultato è un equilibrio tra la tutela delle regioni montane ed uno sviluppo economico sostenibile, ed è proprio questo il significato pratico della Convenzione delle Alpi.



Il Monte Rosa dall'alta Valle Onsernone

Benvenuti in Valle Onsernone



Andri Kunz - Sindaco di Onsernone

Radici salde e sguardo rivolto al futuro

È con piacere che vi do il benvenuto in Valle Onsernone, una terra che unisce natura, storia e spirito di comunità. A partire dagli anni Ottanta, la valle ha saputo riscoprire un forte spirito di iniziativa e di collaborazione. La nascita di numerose associazioni, del Centro Sociale e del Museo, così come la cura delle capanne alpine hanno contribuito a rafforzare il tessuto sociale della valle, valorizzando al contempo le sue risorse.

Nonostante le sfide poste dallo spopolamento, la nostra comunità ha dimostrato resilienza e capacità di rinnovamento, avviando un percorso di aggregazioni comunali che ha portato, nel 2016, alla costituzione dell'attuale Comune di Onsernone. Questa scelta ha aperto una nuova fase di crescita e opportunità, pur in un contesto complesso e in continua trasformazione. Il nostro obiettivo rimane chiaro: attrarre nuove famiglie e offrire ai giovani motivi concreti per restare. Si tratta di priorità fondamentali per garantire la vitalità della valle e preservarne il patrimonio culturale e naturale.

Oggi lavoriamo per rendere la valle sempre più attrattiva e accogliente, facendo degli investimenti in infrastrutture una leva strategica di sviluppo. Progetti come il piano cantonale di approvvigionamento idrico, il miglioramento della rete stradale, la ristrutturazione degli edifici pubblici e la collaborazione con i comuni vicini rappresentano passi concreti verso un futuro sostenibile. L'obiettivo è quello di profilare la valle non soltanto come un territorio da scoprire, ma anche come un luogo in cui vivere e costruire il proprio futuro.

Contrastare lo spopolamento non significa solo affrontare una questione demografica: è un'opportunità per rivitalizzare il territorio, rafforzare la coesione sociale e garantire un avvenire solido alle comunità della valle. Solo così questa terra, ricca di storia e tradizioni, potrà continuare a essere un luogo vivo e accogliente per le generazioni future.

Alla scoperta della Valle Onsernone



Luca Dellamora - Presidente Pro Onsernone

L'Onsernone è una valle che invita alla scoperta: i suoi villaggi autentici, i sentieri che si snodano tra boschi e alpeggi, le testimonianze di storia e tradizione offrono esperienze indimenticabili a chi ama la montagna e i suoi paesaggi antropizzati.

L'escursionismo è il modo migliore per conoscere l'Onsernone: una fitta rete di sentieri conduce a capanne, alpeggi e punti panoramici. Dalle passeggiate più accessibili alle traversate alpine più impegnative, ogni esigenza viene qui soddisfatta.

E dopo una giornata all'aperto, nulla è più piacevole che fermarsi in una delle capanne alpine o in una delle osterie della valle: ospitalità e cucina tradizionale vi faranno sentire parte della comunità.

L'Onsernone non è solo un luogo da visitare, ma da vivere. Siamo certi che il vostro cammino attraverso questa valle non sarà solo un'escursione, ma un incontro con un territorio vivo e genuino, capace di custodire le tradizioni e, al tempo stesso, di rinnovarsi con lo sguardo rivolto al futuro.



Geografia

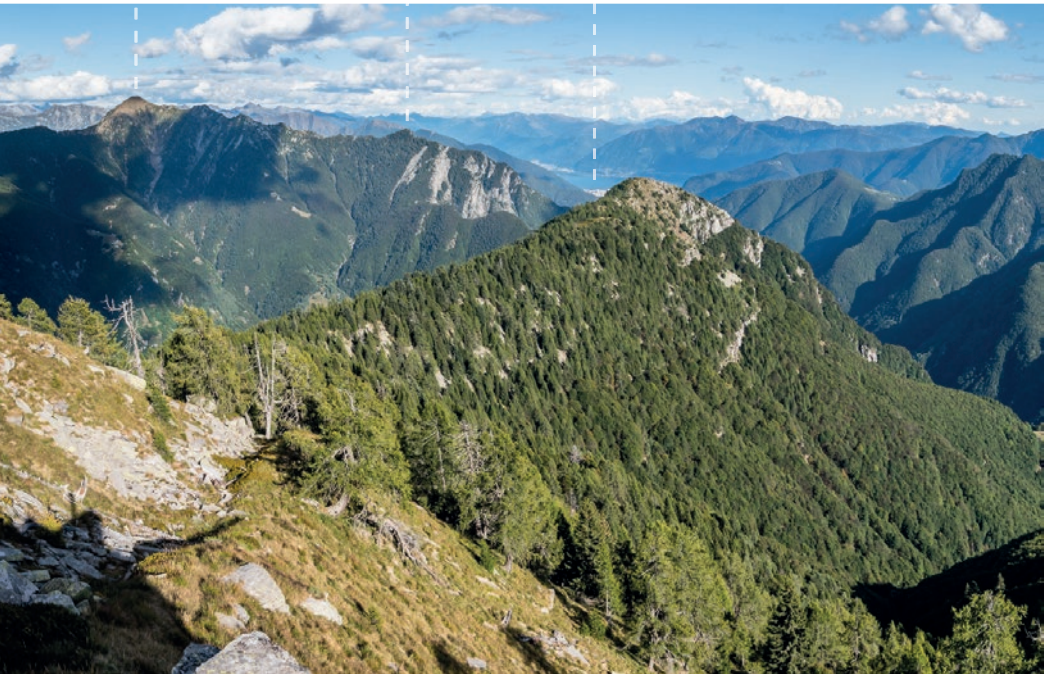




Pizzo Peloso

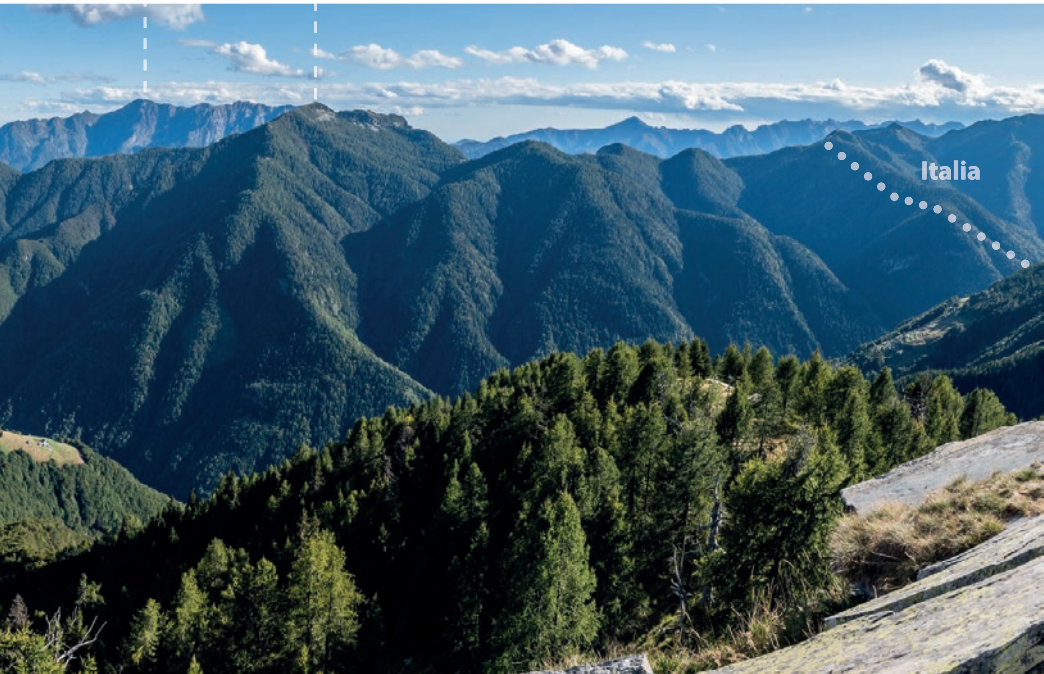
Pizzo della Croce

Locarno

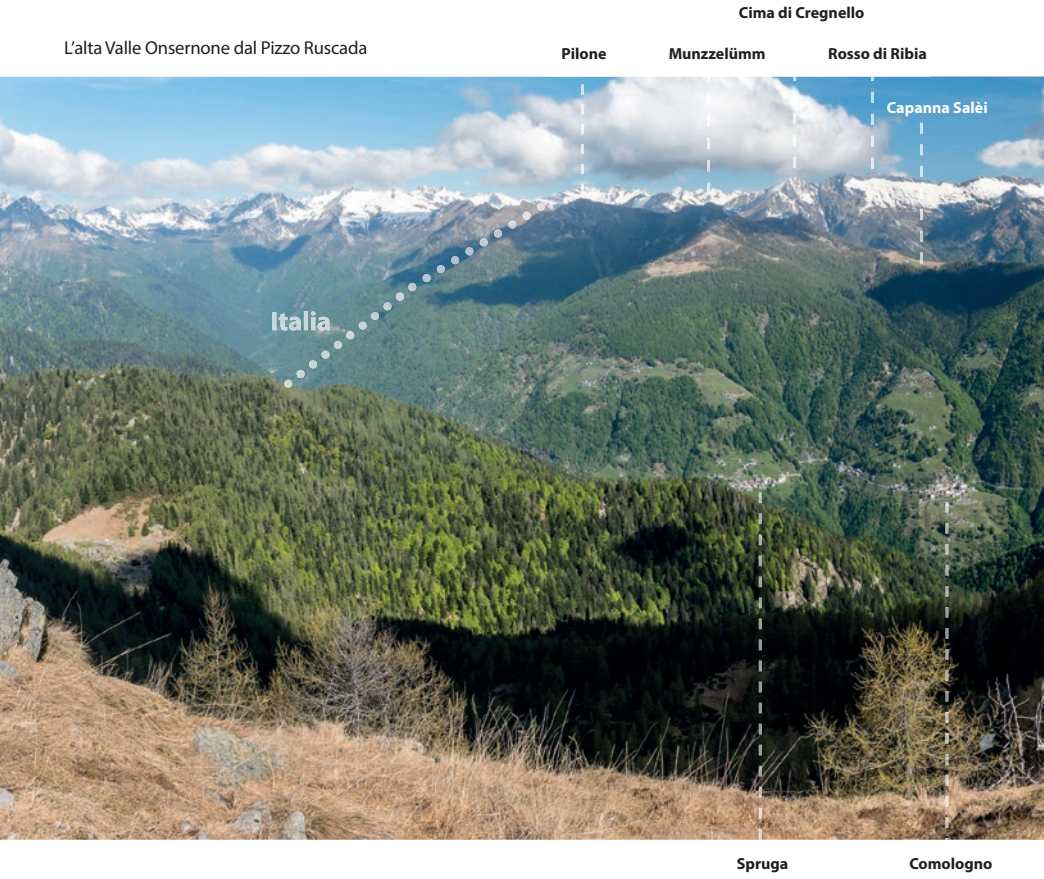




Vista verso il Lago Maggiore da Salei



L'alta Valle Onsernone dal Pizzo Ruscada



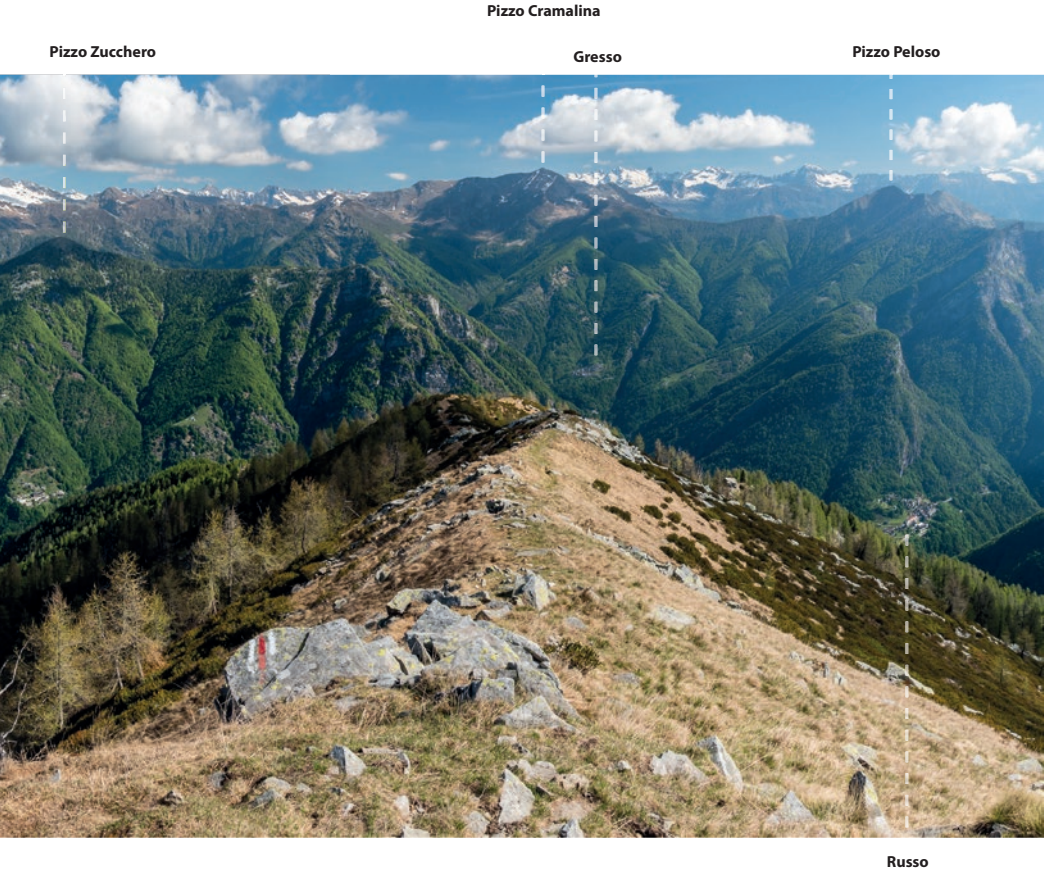
ALTITUDINE MEDIA:
circa 800 m s.l.m.

PUNTO PIÙ ALTO
Rosso di Ribia (2541 m)

ABITANTI
664 persone

COMUNE
Onsernone

LOCALITÀ
Auressio - 617 m
Loco - 670 m m
Berzona - 755 m
Mosogno - 782 m
Russo - 802 m
(capoluogo e sede del Comune)
Crana - 892 m
Vergeletto - 906 m
Gresso - 994 m
Comologno - 1081 m
Spruga - 1112 m



CATENA MONTUOSA
Alpi Ticinesi e del Verbano

CIME PRINCIPALI
Pizzo Madei 2551 m
Rosso di Ribia 2541 m
Pizzo di Porcaresc 2467 m
Pizzo Cramalina 2322 m
Pilone 2192 m
Pizzo Peloso 2064 m
Pizzo Ruscada 2004 m
Pizzo Zucchero 1899 m
Pizzo della Croce 1825 m

CAPANNE
Capanna Alpe Salei (1777 m)
46° 13′ 15″ N 8° 33′ 44″ E

Capanna Ribia (1996 m)
46° 15′ 05″ N 8° 32′ 30″ E

Capanna Arena (1689 m)
46° 13′ 57″ N 8° 30′ 53″ E

Cenni storici





Dal paesaggio alle attività:
primi insediamenti e sviluppi

La Valle Onsernone, con il suo rilievo impervio, si insinua in un profondo e selvaggio solco glaciale che segue il percorso giornaliero del sole. Situata ai margini delle principali vie di transito, ha potuto conservare nel tempo un fascino particolare, fatto di silenzi e di tranquillità.

Non è dato sapere a quando risalgano i primi insediamenti umani, con le primitive forme di sfruttamento del territorio. La testimonianza più antica è costituita dal ritrovamento, a Gresso, di una tomba d'epoca romana risalente al periodo tra il 98 e il 161 d.C.

La lenta colonizzazione dell'intera valle dà vita a un'unica comunità che per secoli si riconosce nell'antico Comune d'Onsernone. Con la nascita del Cantone Ticino, nel 1803, il "Comun Grande" viene abolito e sostituito da otto Comuni politici. Dopo una prima "ondata" di fusioni, nel 2016 nasce l'attuale Comune di Onsernone.

Per oltre tre secoli, l'economia dell'Onsernone è caratterizzata da una attività manifatturiera che ne plasma profondamente la storia. All'economia agro-pastorale di sussistenza si affianca, a partire dal XVI secolo, un'attività unica nell'arco alpino ticinese-lombardo-piemontese: l'industria della lavorazione della paglia di segale. Un'attività produttiva che coinvolge la quasi totalità della forza lavoro disponibile in valle e che porta gli onsernonesi a commercializzare i prodotti (cappelli, borse e sporte) in svariate aree svizzere e europee, e in particolare in Piemonte, Francia e Romandia.

Intreccio e trasporto dei manufatti di paglia.

Sotto: Loco nei primi anni del Novecento

A lato: Il Centro Sociale Onsernonese, nato grazie a un'iniziativa visionaria del Patriziato Generale di Onsernone (PGO), è uno dei simboli del rilancio onsernonese nella seconda metà del XX secolo.





Le grandi trasformazioni del Novecento: tra declino, spopolamento e rinascita

Il declino della manifattura della paglia, a fine Ottocento, spinge molti abitanti a emigrare definitivamente, avviando un drammatico processo di spopolamento.

Nel Novecento, con il crollo sia della protoindustria della paglia che dell'economia agropastorale di sussistenza, la valle conosce un profondo mutamento del paesaggio e della sua organizzazione sociale e culturale. L'abbandono dello sfruttamento capillare del territorio causa il rimboschimento di gran parte della superficie di quel territorio plasmato nei secoli ai bisogni della comunità vallerana. Nei villaggi, molte abitazioni vengono trasformate in case secondarie, mentre le cascine sui monti sono abbandonate o vengono convertite in rustici di vacanza.

A partire dagli anni Trenta l'Onsernone conosce tuttavia anche un fenomeno d'immigrazione: artisti, scrittori e intellettuali scelgono la valle quale terra di rifugio e ispirazione.

Negli anni Settanta e Ottanta, giovani "alternativi" – detti "neorurali" – alla ricerca di uno stile di vita in armonia con la natura s'insediano in Onsernone, dove acquistano rustici abbandonati e li trasformano di nuovo in abitazioni.

Misure e tentativi di rilancio socioeconomico

A partire dagli anni Sessanta e Settanta, la Valle vede nascere un nuovo spirito di iniziativa, capace di unire le visioni e gli obiettivi di persone provenienti sia dai villaggi della valle che dall'esterno. Questo slancio permette la realizzazione di opere fondamentali per la comunità onsernonese: il Centro Sociale Onsernonese (oggi il principale datore di lavoro in valle), il Museo etnografico, il ripristino di alpeggi e capanne alpine. Parallelamente sorgono associazioni dedicate alla promozione di attività aggregative, ricreative e sportive. Questo spirito di cooperazione rimane vivo anche negli anni successivi, nonostante il forte calo demografico.

Nonostante le difficoltà, il Comune investe in modo mirato le risorse disponibili, portando avanti sia progetti infrastrutturali strategici, sia iniziative di valorizzazione del territorio. In collaborazione con partner regionali, promuove un turismo dolce e il recupero del patrimonio immobiliare, elementi chiave per garantire vivacità, vitalità e un futuro sostenibile alla valle.

Tracce e produzioni del paesaggio antropico e naturale

Tra bellezza architettonica, rifugio e creatività

Il patrimonio architettonico-culturale della Valle

La chiesa San Remigio di Loco, le cui origini risalgono a prima del Mille, testimonia il primo insediamento stabile in Onsernone.

Nei secoli successivi al Cinquecento, l'accumulo di una certa ricchezza generata da attività mercantili e, in particolare, dall'industria della paglia, porta ad un arricchimento sia architettonico che artistico dei villaggi. Sorgono diversi palazzi signorili seicenteschi e settecenteschi, mentre le chiese vengono arricchite con pregevoli arredi sacri e tele, donate da lontani emigranti.

L'Onsernone come Terra di rifugio, accoglienza e ispirazione

Nel villaggio di Comologno, il Palazzo della Barca, imponente e signorile dimora in "stile francese", costruita nel 1770 da un mercante onsernonese arricchitosi in Francia, rappresenta emblematicamente l'intreccio tra emigrazione e immigrazione. A partire dagli anni Trenta, il Palazzo della Barca diventa rifugio per intellettuali in fuga dai regimi totalitari. L'Onsernone è anche terra di confine: nell'ottobre del 1944, a Spruga, ha luogo la cosiddetta "Battaglia dei Bagni", uno scontro tra partigiani in fuga e forze nazifasciste. Se l'emigrazione segna a lungo la storia della valle, il Novecento – ricco di trasformazioni – la trasforma anche in terra di accoglienza e di ispirazione. Artisti e intellettuali quali Max Frisch, Golo Mann, Alfred e Gisela Andersch, Jan Tschichold e molti altri scelgono proprio l'Onsernone come luogo di vita e di riflessione.





La chiesa di San Remigio a Loco e il palazzo della "Barca" a Comologno.

Tradizioni che nutrono: sapere e sapori della Valle

I mulini e la "Farina bóna"
Tra le testimonianze ancora vive della civiltà contadina onsernonese, vi sono due mulini tuttora funzionanti: quello di Loco e quello di Vergeletto. Il mulino settecentesco di Loco, acquistato dal Museo Onsernonese negli anni Ottanta e ristrutturato negli anni Novanta, ha riportato in vita la tradizionale macinatura del mais per la produzione della farina da polenta.
Il mulino di Vergeletto, anch'esso oggetto di un accurato restauro nel 2009, ha permesso di rilanciare l'antica tradizione della "farina bóna", una farina finissima ottenuta dalla macinatura di chicchi di mais precedentemente tostati, che nel passato costituiva l'alimento base della dieta locale. Dal 2008 la "farina bóna" è un presidio Slow Food e rappresenta un fiore all'occhiello del sapere artigianale e gastronomico della valle.

Pagliarte: tra tradizione secolare e innovazione
L'antica arte della lavorazione della paglia ha potuto conservarsi e ritrovare nuova vita grazie a un gruppo di volontarie e volontari che, a Berzona, ha fondato "Pagliarte". Qui – unendo le tecniche tradizionali a uno spirito creativo e contemporaneo – vengono realizzate numerose creazioni: cappelli (sia tradizionali che moderni), borse, cinture, set da tavola e graziose "coroncine" per bambini.
Chi visita il piccolo laboratorio-negozio può scoprire da vicino i segreti di una lavorazione secolare e acquistare originali e raffinate confezioni, testimonianza di un sapere artigianale che continua a rinnovarsi.

Altri tesori gastronomici della valle
Coniugare tradizione e innovazione: è questo il principio che anima chi, ancora oggi, mantiene vivo il savoir-faire artigianale, culinario e gastronomico della Valle Onsernone. Ne sono testimonianza i formaggi d'alpe prodotti in strutture che hanno saputo rinnovarsi nel pieno rispetto del paesaggio e del patrimonio storico-architettonico locale. Altrettanto originali sono le proposte che riportano sulle nostre tavole antichi metodi naturali di conservazione, reinterpretati in chiave contemporanea. Non mancano poi bevande nate dall'utilizzo di sorgenti montane e vini frutto di una viticoltura naturale, attenta e rispettosa dell'ambiente.
La Valle Onsernone non è soltanto un luogo da ammirare per i suoi paesaggi incontaminati: è anche un territorio capace di conquistare il palato. Qui prendono vita prodotti autentici, sani e ricchi di gusto, lontani dalle logiche industriali. Scegliere queste specialità significa regalarsi sapori genuini e, al tempo stesso, sostenere un'economia locale che affonda le radici nella tradizione e guarda fiduciosa al futuro.



Foreste e sorgenti: i gioielli naturali della Valle

Le Riserve Forestali d'Onsernone e dell'Arena: nel regno del maestoso abete bianco

Vero e proprio scrigno di biodiversità, la riserva forestale dell'Onsernone si estende per 789 ettari, dal Pizzo Ruscada giù fino alle gole del fiume Isorno, tra i 640 e i 1760 m s.l.m. Questo polmone verde e incontaminato – uno dei più grandi della Svizzera – è protetto dal 2002. Qui la natura si rigenera spontaneamente, senza interventi umani che ne alterano l'equilibrio: alberi di ogni età, tronchi a terra coperti di muschio e una ricca fauna creano un ambiente di straordinaria ricchezza naturalistica. Si possono osservare picchi neri, volpi, lepri bianche, cervi, camosci e i grandi nidi della formica rossa. I maestosi abeti bianchi, spesso in compagnia del faggio, costituiscono il nucleo della foresta. Le quote più basse sono caratterizzate dal bosco misto di latifoglie, mentre oltre i 1500 m i larici la fanno da padrone. Da maggio a ottobre, una rete di quasi 10 km di sentieri segnalati offre un'esperienza indimenticabile a chi vuole vivere la natura nella sua pace e nella sua integrità. I punti di accesso consigliati sono Crana, Comologno e Spruga, facilmente raggiungibili in autopostale da Locarno (linea per la Valle Onsernone). Chi desidera un itinerario più lungo e impegnativo può partire dai Monti di Comino, nelle Centovalli, raggiungibili anche in funivia da Verdasio (stazione ferroviaria della linea Locarno-Domodossola). In zona Pianone si trova un piccolo rifugio che funge da meta di sosta o da riparo dalle intemperie.

A Comologno, nella piazza del paese, una piccola esposizione introduce i visitatori alla scoperta di questo prezioso ecosistema. Su richiesta è possibile anche approfittare di visite guidate.

Più appartata, all'estremità della Valle di Vergeletto, si estende la Riserva forestale dell'Arena. Con i suoi 177 ettari, istituita nel 1992, rappresenta uno degli angoli più autentici del bosco di montagna ticinese. Qui dominano i maestosi abeti bianchi, affiancati da larici, faggi e abeti rossi, in un paesaggio che alterna tratti ombrosi e densi a radure luminose e fiorite.

L'Arena è un luogo di silenzi e incontri fugaci: un camoscio che appare e scompare tra i pendii, un'aquila che domina l'aria, il battito risonante del picchio nero. D'inverno la neve modella l'ambiente con forme spettacolari nei canaloni, che in estate si trasformano in prati variopinti e fioriti.

Il sentiero che conduce da Piano delle Cascine (1126 m) all'Alpe Arena (1689 m) vi offre scorci suggestivi e un panorama aperto sulla valle. Anche qui la visita è possibile solo tra maggio e ottobre, lungo i percorsi segnalati e con adeguato equipaggiamento da montagna.











Acque termali e memoria storica: i Bagni di Craveggia

Sempre sullo stesso versante della valle, sul confine italo-svizzero tra le valli Onsernone e Vigezzo, si trovano i Bagni di Craveggia. Sebbene il luogo si trovi su suolo italiano, l'accesso principale avviene dalla Valle Onsernone. Per questa ragione, il Comune di Onsernone svolge un ruolo importante nel mantenimento e nella gestione della zona. Teatro di importanti avvenimenti storici legati alla Resistenza partigiana durante la Seconda Guerra Mondiale, i Bagni di Craveggia sono dimora di una preziosa fonte termale le cui acque naturali dalle proprietà benefiche sgorgano ad una temperatura costante di circa 28°. Restaurati nel progetto "Frontiera di acqua e di pace", i bagni offrono oggi due vasche in granito sempre accessibili da aprile a novembre: una con acqua termale temperata e una con acqua fredda, per un rilassante percorso kneipp immerso nel verde di una foresta lussureggiante. I Bagni sono raggiungibili a piedi da Spruga (circa 40 min, percorso facile) o da Craveggia in Valle Vigezzo (4 ore, percorso più impegnativo), la meta è liberamente accessibile e dotata di un'area svago con tavolo e grill. Le vasche esterne sono destinate al pubblico e possono essere riempite all'occorrenza, mentre il vecchio "vascone" è riservato all'accumulo dell'acqua termale. Se cercate un luogo ideale per rigenerarvi tra natura, storia e benessere, i Bagni di Craveggia fanno per voi!

Proposte escursionistiche: percorsi ad anello tra paesaggi unici

Nella Valle Onsernone natura, cultura e tracce della civiltà contadina ormai scomparsa si fondono in un paesaggio che invita all'esplorazione: in un reticolo di antiche vie di transumanza e collegamenti tra villaggi e valli, dove un tempo le persone camminavano con la gerla sulle spalle e conducevano il bestiame, oggi è possibile fruire della bellezza paesaggistica riscoprendo un territorio fortemente antropizzato, modellato dal lavoro e dalle fatiche di tutte e tutti coloro che in passato hanno vissuto di ciò che la terra offriva.

Qui l'escursionista può trovare e combinare tra di loro itinerari di forma e difficoltà diversa, partendo dai più semplici percorsi del fondovalle che collegano i villaggi tra di loro, fino ad arrivare alle traversate che sconfinano nelle valli adiacenti. L'esposizione a sud, unita all'innalzamento delle temperature legato ai cambiamenti climatici, dona alla Valle Onsernone un clima particolarmente mite, permettendo di praticare l'escursionismo durante tutto l'arco dell'anno.

Che siate amanti delle escursioni in alta montagna o delle passeggiate più tranquille a valle, questo magnifico territorio vi sorprenderà in ogni stagione: dalla natura rigogliosa della primavera ai colori spettacolari dell'autunno, dai bagni rinfrescanti nei fiumi e riali cristallini alle passeggiate nella stagione delle castagne e dei funghi.









Sicuri nelle escursioni alpine e in montagna. 10 raccomandazioni!

Prima di incamminarvi, assicuratevi di avere letto queste 10 utili raccomandazioni a tutela della vostra sicurezza e di quella del vostro gruppo. Le raccomandazioni che seguono, elaborate da esperti del Club Arco Alpino e del Club Alpino Svizzero, vi permetteranno di affrontare in modo efficace i possibili pericoli che potreste incontrare nelle vostre escursioni in montagna.
I 10 punti si basano sulle raccomandazioni del CAA e sono state completati per te dagli esperti del CAS per la formazione e la sicurezza. Essi non sostituiscono tuttavia in alcun modo i corsi di formazione che vi permettono di acquisire le basi e di ampliare le vostre conoscenze assieme a persone debitamente formate.

In montagna sani e in forma
Camminare in montagna è uno sport di resistenza. I carichi positivi per il cuore e l'apparato circolatorio presuppongono buona salute e una valutazione realistica di sé. Evitate la pressione del tempo e adottate un ritmo tale da non mandare in affanno nessun membro del gruppo.

Pianificazione accurata
Carte escursionistiche, guide, internet ed esperti informano in merito a lunghezze, dislivelli, difficoltà e condizioni aggiornate. Una particolare attenzione va prestata ai bollettini meteo, poiché temporali, vento e freddo accrescono considerevolmente il rischio di incidenti. Adeguate sempre gli itinerari alle capacità del gruppo. Prevedete anche itinerari alternativi!

Attrezzatura adeguata
Adeguate l'attrezzatura alla destinazione e cerca di mantenere basso il peso dello zaino! Che tuttavia dovrà sempre contenere di che proteggerti dalla pioggia, dal freddo e dal sole. Pensate a una buona calzatura che offra una tenuta sicura. Non trascurate la protezione solare. E per le emergenze: set di pronto soccorso, coperta di soccorso e telefono mobile.

Calzature adeguate
Le buone scarpe da escursione proteggono, rilassano il piede e migliorano la sicurezza del passo. Scegliendole, assicuratevi che calzino bene, che il profilo della suola sia antiscivolo, che siano impermeabili e leggere. Inoltre, gli scarponi alti (oltre la caviglia) offrono migliore tenuta sul terreno, soprattutto con il crescente affaticamento del piede durante le gite più lunghe.

La chiave: passo sicuro
Le cadute in seguito a scivoloni o inciampamenti sono le cause di infortunio più frequenti! Tenete presente che un ritmo troppo serrato o la stanchezza possono pregiudicare fortemente la sicurezza del passo e la concentrazione. Attenzione ai franamenti: la progressione attenta permette di evitare il distacco di pietre sciolte.

Rimanete sui sentieri marcati
Nei terreni senza sentieri aumenta il rischio di perdere l'orientamento, di cadute e di franamenti. Evitate le scorciatoie e, se vi capitasse di confondere la strada, tornate all'ultimo punto conosciuto. Attenzione: i campi di neve vecchia più ripidi vengono spesso sottovalutati e sono pericolosi.

Pause regolari
La tempestività delle soste serve a ricuperare, a godersi il paesaggio e a socializzare. Mangiare

e bere serve a mantenere efficienza e concentrazione. L'apporto sufficiente di bevande non zuccherate, come pure uno spuntino equilibrato (barrette, frutta secca, cioccolata, formaggio, carne secca, noci…), vi danno l'energia necessaria per la giornata.

Responsabilità nei confronti dei bambini
Tenete presente che, per un bambino, la varietà e la scoperta giocosa sono aspetti primordiali. Nei passaggi con pericolo di cadute, un adulto può occuparsi di un solo bambino alla volta. Nei passaggi esposti, assicurate il bambino con un tratto di corda. Gli itinerari molto esposti, che richiedono una concentrazione prolungata, non sono adatti ai bambini.

Piccoli gruppi
I piccoli gruppi assicurano flessibilità e consentono l'aiuto reciproco. Informate persone di fiducia in merito a destinazione, itinerario e ritorno. Assicuratevi che il gruppo rimanga unito. Solitari, attenzione: già i piccoli incidenti possono trasformarsi in emergenze serie.

Rispetto per la natura
La montagna offre un prezioso spazio libero per muoversi in una natura unica. Godetevi questa libertà e rispettate la natura sensibile della montagna! A tutela della montagna, non lasciatevi alle spalle alcun rifiuto, evitate i rumori, rimanete sui sentieri, non disturbate gli animali selvatici e al pascolo, lasciate stare le piante e rispettate le zone protette.

Informazioni tratte dal sito informativo del CAS: "Sicuri nelle escursioni alpine e in montagna. 10 raccomandazioni".









Sentiero Salei e Pizzo Zucchero, con partenza da Spruga o Comologno

Salendo con l'autopostale, 300 curve conducono fino a Spruga, ultimo paese della Valle Onsernone, a 1100 m di altitudine. Il pittoresco villaggio si adagia su un terrazzo assolato, sopra la profonda gola del fiume Isorno. Con le sue rustiche case in pietra, gli alpeggi in altura e i ripidi sentieri, la valle ha conservato il suo carattere originale.

Da Spruga, un sentiero gradinato sale serpeggiando verso Al Pianséccc. All'ombra dei larici seguite il vecchio sentiero fino all'Alpe Pescéd. Superati altri 200 metri di dislivello, passate il punto più elevato dell'escursione e raggiungete il massiccio di montagne Munzelüm. Il panoramico sentiero montano costeggia il laghetto alpino di Salèi (📷 5), perfetto per rinfrescarvi nelle calde giornate estive. Poco dopo raggiungete l'Alpe Salei e l'omonima capanna (📷 1-2). La Capanna Salei sorge nel mezzo di vasti prati, dove in primavera si esibisce nel suo rituale di corteggiamento il fagiano di monte e in estate pascolano le mucche. Val la pena fare una sosta sulla terrazza soleggiata: la vista si estende fino al Lago Maggiore. Chi preferisce evitare i 1100 metri di dislivello della salita può raggiungere la capanna con la funivia Zott-Salei da Vergeletto (fermata autopostale: Zott-Salei).







Dalla Capanna Salei inizia la salita di 30 minuti al Pizzo Zucchero. All'inizio salite dolcemente, poi il sentiero si fa più ripido. Sulla vetta la vista spazia sulle valli Vergeletto e Onsernone e fin sul Piano di Magadino (📷 3-4). Se la visibilità è buona, in lontananza si può scorgere il massiccio del Monte Rosa. Sull'altalena "Swing the World" la vista è ancora più imponente.

Tornate alla capanna facendo lo stesso percorso della salita. Da lì il sentiero devia a sinistra e si snoda nell'idillica Val Lavadina, passando per la graziosa e soleggiata frazione di Lig'ünc, fino a Comologno. L'ultimo tratto verso il paese è di nuovo ricco di gradini. A Comologno potete visitare la chiesa di San Giovanni Battista, le cappelle della sua Via Crucis e concedervi un meritato rinfresco o pasto all'osteria di paese.

Difficoltà: media (T2)
Durata: 5:20 h
Distanza: 11,8 km
Salita: 1150 m
Discesa: 1100 m





Gresso - Passo della Bassa - Passo della Maggia - Berzona

Questa suggestiva escursione prende avvio a Gresso, pittoresco villaggio della Valle Onsernone caratterizzato da tipiche case in pietra con raffinati balconi in legno una volta usati per l'essiccatura della paglia. Il paese è raggiungibile in autobus (linea per Spruga con cambio a Russo). Prima di partire, vale la pena fare il pieno di energie presso l'osteria di paese.

Il percorso sale attraverso un fitto bosco che porta al Pian della Crosa, dove rustici ben restaurati e un panorama spettacolare sulla Valle di Vergeletto premiano la fatica iniziale. Da qui, la salita si addolcisce fino a raggiungere l'Alpe Bassa, per poi attraversare una tranquilla pineta fino a raggiungere l'omonimo passo (📷 1-2).

Oltre il passo, il percorso scende sul versante valmaggese fino al Passo della Maggia, collegamento tra la Vallemaggia e la Valle Onsernone un tempo percorso da abitanti e pastori (📷 3). Da qui si possono intraprendere deviazioni verso il Pizzo Peloso o il Madone, due cime panoramiche per chi desidera prolungare l'escursione. La discesa prosegue toccando l'alpeggio abbandonato di Pino (📷 4), quindi quello di Sella, fino a raggiungere il nucleo di Berzona, paese d'adozione dello scrittore Max Frisch.

Difficoltà: media (T3)
Durata: 5:45 h
Distanza: 11,8 km
Salita: 1119 m
Discesa: 1395 m









Gresso - Alpe Bièttri - Alpe Bassa - Gresso
Questa escursione ad anello parte dal villaggio di Gresso (📷 3), raggiungibile in autobus (linea per Spruga con cambio a Russo).
Uscendo dal villaggio, ci si addentra subito in una foresta, affrontando una prima salita piuttosto ripida che conduce a Monte (📷 2), un piccolo nucleo montano. Da qui, una mulattiera ben tracciata prosegue tra gradini e pascoli rigogliosi, scendendo brevemente nella valle per poi risalire verso l'Alpe di Bièttri, luogo panoramico ideale per una pausa.
Un'ultima breve salita porta all'Alpe Bassa (📷 3), che regala ampie vedute sulla Valle di Vergeletto. Segue una discesa dolce attraverso i boschi fino a Pian della Crosa, dove si incontrano rustici ristrutturati in posizione panoramica; questo tratto, ombreggiato e fresco, è particolarmente piacevole nelle giornate estive.
L'ultimo segmento del percorso diventa nuovamente più ripido, scendendo verso la valle e completando l'anello a Gresso, dove, prima di rientrare con i mezzi pubblici, è possibile concedersi un meritato rinfresco, uno spuntino o un pasto nell'osteria di paese.

Difficoltà: media (T3)
Durata: 4:25 h
Distanza: 7,9 km
Salita: 965 m
Discesa: 965 m







Vergeletto - Capanna Ribia - Vergeletto

Questo affascinante percorso di due giorni conduce nel cuore della Valle Onsernone, lungo sentieri segnati in bianco-rosso-bianco, tra boschi variopinti, alpeggi solitari e paesaggi d'alta quota. La partenza e l'arrivo sono a Vergeletto, paese noto per i suoi mulini. Il paese è facilmente raggiungibile in autobus (linea per Spruga con cambio a Russo). Prima della partenza o al rientro, è possibile concedersi un rigenerante bagno nelle limpide e fresche acque del Ribo, affluente dell'Isorno.

Il cammino prende il via nei pressi del Pascolo dell'Oviga e, superata la località Pièi, il sentiero si fa più ripido e si addentra in una foresta mista di faggi e betulle. Più in alto, dall'Alpe del Pianaccio, il bosco lascia spazio a un lariceto che in autunno si tinge di calde e suggestive tonalità dorate.

La salita prosegue fino alla Capanna Ribia (📷 1-2), situata in una splendida posizione panoramica. Poco prima del rifugio si incontra un breve passaggio attrezzato con catena, utile in caso di fondo bagnato. La capanna, non custodita ma ben equipaggiata, è aperta da giugno a ottobre e dispone di cucina, stufa a legna, servizi, elettricità e bevande.







Dal rifugio si vede l'"Uomo Tondo" (📷 3), grande formazione rocciosa simile a un soldato di pietra, davanti al quale si passa per raggiungere l'Alpe di Categn. Da qui inizia la lunga discesa verso Vergeletto, che costeggia il corso del fiume e attraversa le selvagge e romantiche valli di Fümegn e Camana (📷 4-5).

Ritornati a Vergeletto, premiate gli sforzi compiuti con un meritato ristoro presso la locanda di paese.

Difficoltà: media (T2)
Durata: 7:30 h
Distanza: 17,7 km
Salita: 1402 m
Discesa: 1402 m











Vergeletto - Capanna Arena - Alpe Porcaresc - Vergeletto

Questa escursione di due giorni tocca alpeggi solitari, boschi di abeti e larici e valloni panoramici. Il punto di partenza è Vergeletto, raggiungibile in autobus (linea per Spruga con cambio a Russo). Da qui si può iniziare la salita a piedi, oppure, con la funivia per l'Alpe Salei (in funzione da maggio a ottobre). Chi sceglie di affrontare il dislivello a piedi può fare una prima sosta rigenerante presso la Capanna Alpe Salei, in splendida posizione panoramica.

Il percorso prosegue tra prati alpini e boschi di larici, costeggiando le creste, fino a raggiungere il Passo di Bùsan e l'Alpe Pièi Bachei. Il sentiero prosegue con dolci saliscendi fino all'Alpe Arena, dove sorge l'omonima capanna (📷 1), tappa per il pernottamento. Il rifugio, non custodito ma ben equipaggiato, è aperto da giugno a ottobre e dispone di cucina, stufa a legna, bagno, elettricità e bevande.

Il secondo giorno si percorre un sentiero panoramico che attraversa l'ampia conca glaciale della valle (📷 2), passando per l'Alpe di Porcarésc (📷 3). Dopo una lunga discesa si raggiungono l'Alpe del Casone e infine Vergeletto, dove si può prendere l'autobus. In estate è possibile acquistare del formaggio dagli alpigiani.

Difficoltà: media (T3)
Durata: 9:25 h
Distanza: 28,7 km
Salita: 1473 m
Discesa: 1473 m

Loco - Sella - Garina - Salmone - Auressio

Questa escursione sconfina nella vicina Vallemaggia. La meta è il Pizzo Salmone, vetta panoramica tra le più belle della regione.

La partenza è da Loco, facilmente raggiungibile con i mezzi pubblici. Prima di mettersi in cammino vale la pena visitare il Mulino e il Museo Onsernonese, che conservano e raccontano la storia e le tradizioni della valle e sorseggiare un caffè presso l'osteria di paese.

Partenza via: oltre la chiesa si imbocca la mulattiera che sale verso Ighelone, passando accanto a una bella chiesetta seicentesca (📷 1). Superati alcuni avvallamenti e tornanti, si arriva al Passo della Garina (📷 2-3), antico punto di transito storico tra le due valli, riconoscibile per i suoi secolari muri a secco che delimitano i pascoli. Poco più avanti, un angolo di bosco custodisce una fontana appartata, ideale per una breve sosta rigenerante.

La salita continua con pendenza moderata, attraversando le località di Legunc e Forcola. Giunti a Pizen, il sentiero diventa più ripido: alcuni tratti sono costituiti da scalinate in pietra che conducono fino all'ampia cresta e infine alla vetta del Pizzo Salmone. Dalla cima, lo sguardo spazia in tutte le direzioni, dalle valli circostanti fino al Lago Maggiore (📷 4).

La discesa verso Auressio attraversa un alpeggio e prosegue nel bosco, fino a Cortone. L'ultimo tratto richiede buona stabilità: tratti ripidi, gradinate in pietra e antiche viuzze conducono al cuore di Auressio, da cui è possibile rientrare in autobus, non dopo aver ricompensato i vostri sforzi al ristorante.

Difficoltà: media (T2)
Durata: 5:00 h
Distanza: 10,5 km
Salita: 1048 m
Discesa: 1112 m









Loco-Intragna: la Via delle Vose

Questo itinerario storico segue l'antica mulattiera che per secoli – fino alla costruzione della strada carrabile a metà del XIX secolo – ha collegato i villaggi della Valle Onsernone al porto di Ascona e alle Centovalli. Oggi è un sentiero affascinante che permette di camminare tra natura e storia, attraversando paesaggi terrazzati e nuclei rurali ricchi di testimonianze del passato.

La partenza è a Loco. Il sentiero si snoda attraverso le frazioni di Rossa, Niva (📷 1) e Vosa, costeggiando campi terrazzati con antichi muri a secco. A Niva si può scoprire un torchio del XVI secolo (📷 2) accanto a vigneti che ancora oggi producono un vino biologico naturale.

Attraversato il ponte sul fiume Isorno (📷 3) sotto Niva si risale poi verso Vosa di dentro.







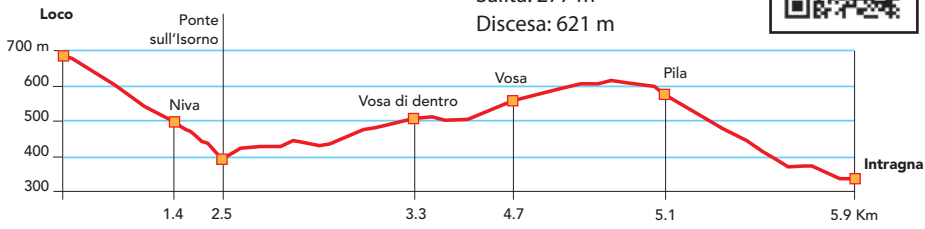




Da Vosa il sentiero sale ancora per un breve tratto, prima di scendere dolcemente verso Pila (📷 4-5), un piccolo nucleo di rustici con vista su Intragna, la porta delle Centovalli. La passeggiata termina proprio a Intragna, villaggio con un ricco museo etnografico e con un campanile che, con i suoi 65 m di altezza, è il più alto del Ticino.

Un'escursione dal ritmo tranquillo ma ricca di suggestioni, ideale per chi ama coniugare il piacere del cammino con la scoperta delle testimonianze storico-culturali dell'arco alpino.

Difficoltà: media (T2)
Durata: 2:10 h
Distanza: 6 km
Salita: 277 m
Discesa: 621 m



Uscire dalla Valle Onsernone: itinerari oltre confine

La Valle Onsernone è attraversata da alcune delle proposte escursionistiche più suggestive della regione. Questo permette all'escursionista di sconfinare facilmente nelle valli vicine e incamminarsi in trekking di più giorni.



Tra Onsernone e Vallemaggia sulla "Via Alta" lo sguardo spazia fino all'Aletschhorn (4193 m).

Via Alta Vallemaggia

Tra crinali erbosi, pietraie, laghetti alpini e passaggi attrezzati, la "Via Alta" è un percorso d'avventura in cresta attorno alla Vallemaggia che si snoda dai paesaggi prealpini che si affacciano sul Lago Maggiore a quelli più alpini sulle pendici del Basodino. Una delle tappe più indimenticabili è quella che collega Cimalmotto, situato a Campo Vallemaggia – l'altro Villaggio degli Alpinisti ticinese –, con Ribia: dalla Valle di Campo il percorso porta a scavalcare la cresta e sconfinare nella vicina vallata di Vergeletto. Uno dei più variegati percorsi della Via Alta, questo itinerario è un perfetto susseguirsi di spazi aperti, specchi d'acqua e montagne aspre. Per questa tratta è richiesta esperienza in ambito alpino e passo sicuro.

Sempre a cavallo tra la Valle Onsernone e la Vallemaggia, il Trekking delle aquile – uno degli itinerari della Via Alta Vallemaggia con inizio a Vergeletto e fine a Loco – è un percorso di quattro giorni e adatto a famiglie che alterna tratti lungo i versanti ad altri sulle creste.

Il Lago di Sfille (1909 m) sopra Cimalmotto.







Trekking Maggiore: dai confini del cielo alle rive del Lago Maggiore

Chi desidera un'immersione escursionistica più morbida, ma altrettanto ricca di scoperte, può scegliere il Trekking Maggiore: quattro tappe che uniscono l'alta Valle Rovana alle rive del Lago Maggiore.

Il percorso alterna scorci mozzafiato, ambienti naturali di pregio e testimonianze storiche, offrendo al tempo stesso la possibilità di incontrare tradizioni, prodotti locali, ristoranti tipici e una rete accogliente di capanne. Grazie ai diversi punti di accesso, l'itinerario è modulabile secondo le preferenze personali.

Il villaggio Walser di Bosco Gurin in alta Valle Rovana.

Il Gridone (2187 m) domina le Centovalli.

Dalla Capanna al Legn si gode una stupenda vista sul Lago Maggiore.



Escursioni invernali

Quando le condizioni di innevamento lo consentono, da Spruga è possibile organizzare ciaspolate e uscite con le pelli di foca. In assenza di neve o ghiaccio, numerosi sentieri – soprattutto alle quote più basse – restano comunque praticabili anche durante la stagione invernale. Da Spruga si possono intraprendere diverse escursioni. Tra queste, la salita al Pilone (2191 m), un percorso vario con un tratto finale più ripido, eventualmente combinabile con il Munzelüm. Per chi cerca un itinerario più impegnativo, il Munzelüm (2061 m) rappresenta un'ottima alternativa.

Sport invernali e rispetto

Per gli animali selvatici, l'offerta di cibo in inverno è scarsa e a basso contenuto energetico. Sebbene dispongano di una folta pelliccia e di uno strato di grasso per proteggersi dal freddo, gli animali devono essere molto parsimoniosi con le proprie energie. Molte creature deboli e malate non riescono a superare l'inverno – cosa che garantisce la buona salute della selvaggina. Sarebbe comunque preferibile che gli amanti degli sport invernali evitassero qualsiasi ulteriore dispendio energetico per gli animali selvatici. Gli animali sono in grado di abituarsi a percorsi regolarmente battuti. Se però le attività umane si discostano dal contesto abituale, gli animali possono reagire con stress e fuga improvvisa.





© Rispettare i confini:
Logo della campagna
«Sport invernali e rispetto».

Il principio dell'imbuto

Adeguando il raggio d'azione all'interno dell'area secondo il principio dell'imbuto, durante l'escursione è possibile avere un riguardo mirato nei confronti degli animali selvatici. In inverno, gli animali selvatici restano dove sanno di poter trovare cibo e protezione.

Al di sopra del limite superiore degli alberi troviamo, in particolare, superfici rocciose e prive di neve (pernice bianca, stambecco, camoscio). Qui è possibile muoversi liberamente. Le superfici prive di neve andrebbero evitate.

D'altro canto, per molti animali selvatici le condizioni di vita risultano essere più favorevoli al limite superiore della vegetazione arborea (fagiano di monte) e nei boschi (cervo nobile, camoscio). Più ci si avvicina al bosco dall'alto, più l'esigenza di spazio andrebbe ridotta.

Nel bosco meglio utilizzare vie e sentieri segnalati, evitare di superare i margini del bosco e aggirare cespugli e gruppi di alberi.



© CAS: Il principio dell'imbuto.



© Rispettare i confini: La pelliccia invernale, più spessa e scura, protegge il camoscio dal freddo e assorbe meglio il calore del sole.

Rispettare i confini

La campagna "Sport invernali e rispetto" promuove la coesistenza pacifica tra esseri umani e animali selvatici. Tutto ruota attorno a iniziative volontarie e alla responsabilità individuale. Le quattro regole previste dalla campagna sono le seguenti:

1. Prestare attenzione alle zone di quiete per la fauna selvatica e alle riserve naturali: costituiscono un luogo di rifugio per gli animali selvatici.
2. Nel bosco restare su vie e sentieri segnalati: in questo modo, gli animali selvatici si possono abituare alla presenza delle persone.
3. Evitare i margini del bosco e le superfici prive di neve: sono i luoghi preferiti dalla fauna selvatica.
4. Tenere i cani al guinzaglio, in particolare nei boschi: gli animali selvatici fuggono dai cani lasciati liberi.

Arrampicare in Valle Onsernone



L'arrampicata in Valle Onsernone rappresenta un'esperienza autentica, immersa in una natura selvaggia e ancora poco frequentata. Le falesie in gneiss, con vie di diversa difficoltà e carattere, offrono itinerari estetici e tecnici in un contesto di grande tranquillità, lontano dai poli più affollati. Grazie all'esposizione favorevole di alcune pareti e al clima mite, è possibile arrampicare anche al di fuori della stagione escursionistica, riscoprendo la valle in periodi più silenziosi e suggestivi, quando luce, colori e ritmo naturale rivelano un volto ancora più intimo del territorio.



Arrampicare con rispetto
Sempre più persone stanno scoprendo il fascino dell'arrampicata all'aperto. Le pareti di roccia, tuttavia, non sono solo un luogo di divertimento per acrobate e acrobati verticali, arrampicatrici e arrampicatori amatoriali, ma sono innanzitutto l'habitat di animali, piante e licheni. Assumere un comportamento rispettoso è di vitale importanza per l'accoglienza e la buona reputazione delle arrampicatrici e degli arrampicatori.



Estremisti sulla roccia
Le pareti per arrampicata sono condizionate dalle notevoli variazioni di temperatura, dalla forte esposizione al sole e ai venti nonché dalla scarsità di acqua e sostanze nutritive. Insieme alla base rocciosa, al materiale detritico nonché alle teste di roccia, le pareti rocciose offrono un habitat variegato. Molte specie si sono sviluppate adeguandosi a queste località estreme, tanto da non poter competere altrove.

Consigli per arrampicare con rispetto

1. Osservare i divieti di arrampicata e le raccomandazioni
Informarsi precedentemente sul portale escursionistico del CAS, su www.zone-di-tranquillita.ch nonché sulle guide di arrampicata e prestare attenzione ai cartelli informativi sul posto.

2. Utilizzare le apposite vie di accesso e discesa e proteggere gli habitat sensibili
I depositi di detriti e i ghiaioni ai piedi delle pareti rocciose sono molto sdrucciolevoli a causa dello strato di terreno poco profondo. Rispettare i terreni privati e chiudere i cancelli dei pascoli.

3. Avere riguardo per piante e i siti di nidificazione
Utilizzare le deviazioni esistenti e non salire su teste di roccia delicate. Evitare rocce troppo rivestite di vegetazione, non estirpare alcuna pianta dalle fenditure nella roccia e non avvicinarsi ai siti di nidificazione degli uccelli che vivono sulle rocce. Non fare rumore.

4. Mantenere pulita l'area di arrampicata
Portare i rifiuti con sé a valle. Per i bisogni mantenere la debita distanza dalle rocce di arrampicata e dai corsi d'acqua, coprire escrementi e carta igienica. A causa degli elevati tempi di decomposizione, i fazzoletti di carta e le salviette umidificate non sono appropriati. La cosa migliore è riportare indietro tutta la carta.

Vie di arrampicata

Falesia di Russo
Sopra Russo si trova una piccola ma bella area di arrampicata sportiva con geiss ottimo e una selezione di itinerari per tutti i gusti. L'area di arrampicata si trova sul terreno del Patriziato. Si prega di evitare schiamazzi, accendere fuochi all'aperto e campeggiare.

A) Settore "Cabernet Souvignon"
27 vie dal 6a all'8a
Altezza massima delle vie: 20 - 70m

B) Settore "Macaco'
29 vie dal 4c+ all'8b
Altezza massima delle vie: 30m

C) Settore "Polvere di stram"
8 vie dal 4c+ al 6c+
Altezza massima delle vie: 20m











Placche di Paleria
La parete è ideale per chi ama l'arrampicata in aderenza su gneiss di qualità. L'avvicinamento è breve (20 minuti dalla fermata del bus di Berzona, in zona Seghelina). Il luogo è ideale per chi ama la quiete, e in questo incantevole paesaggio non è raro scorgere camosci e scoiattoli. È dunque importante evitare schiamazzi e rumori inutili: una cordata efficiente s'intende a gesti, senza importunare con le sue urla la fauna e le altre scalatrici e gli altri scalatori.

A) Settore "Ove tornar desio"
Ideale per corsi di arrampicata
8 vie multipitch dal 4a al5c
Lunghezza: fino a130 m

B) Settore "Placche di Paleria"
15 vie multipitch dal 5c+ al 7b+
Lunghezza: fino a 220 m

C) Parete sud del Pizzo della Croce
Si trovano in un ambiente isolato e poco frequentato, ma offrono un'ampia vista aperta sulla valle; le poche vie presenti, su roccia di ottima qualità, si distinguono per il loro carattere e la bellezza delle linee.

"Tato - Franco"
Difficoltà: 6c+ (6b+ obbligato)
Lunghezza: 8 lunghezze / 360 m

"DMMP"
Difficoltà: 7a+ (6c+ obbligato)
Lunghezza: 9 lunghezze / 380 m

"Marusca"
Difficoltà: 7a (6c+ obbligato)
Lunghezza: 3 lunghezze / 120 m

"Lady of dreams"
Difficoltà: 7a+, 3 p.a. Ae (6b+ obbligato)
Lunghezza: 14 lunghezze / 420 m



D) Parete ai Monti del Pizzo della Croce
Sovrastante il paese di Berzona l'imponente parete dove si svolge la via "Dimitri". L'itinerario si divide in due parti: prima una serie di placche leggermente adagiate poi una seconda con passaggi atletici, soprattutto nella sesta lunghezza, che segue una splendida fessura strapiombante.
La stagione ideale per arrampicare su questa parete è l'autunno, ma anche gli inverni miti e la primavera sono adatti grazie all'esposizione soleggiata.

C) "Dimitri"
Difficoltà: 7a
Esposizione: sud
Lunghezza: 11 lunghezze / 360 m

E) Cima Pizzo della Croce

"Evviva gli spit"
Difficoltà: 7a (6c obbligato)
Lunghezza: 8 lunghezze / 150 m

"Mima e Dalmi"
Difficoltà: 7a+, A1 (6c obbligato)
Lunghezza: 10 lunghezze / 300 m

"Senza nome"
Difficoltà: 5b+, A2 (5c obbligato)
Lunghezza: 9 lunghezze / 230 m
Itinerario storico ma ormai abbandonato: avventura!

Valle di Vergeletto - Sasso Altis
Parete di ottimo gneiss in ambiente selvaggio e isolato dove vi sono due vie belle ma molto impegnative:

"In direzione ostinata e contraria"
Difficoltà: 7c (6c obbligatorio)
Esposizione: sud
Lunghezza: 9 lunghezze / 330 m

"Poco Loco"
Difficoltà: 7a (6b+ obbligatorio)
Esposizione: sud
Lunghezza: 9 lunghezze / 280 m

Proposte indoor



Oltre all'escursionismo, la Valle Onsernone offre una varietà di attività di carattere culturale-artigianale che richiamano e valorizzano la tradizione e la storia della valle.

A Comologno, sulla piazza, un **info-point** ospita una piccola esposizione realizzata da Pro Natura Ticino che introduce i visitatori alla scoperta di questo prezioso ecosistema. Su richiesta è possibile anche approfittare di visite guidate.



Nell'atelier di **Pagliarte**, situato nel suggestivo nucleo di Berzona, potete riscoprire antiche tradizioni legate alla lavorazione della paglia, risvegliare la vostra creatività e allenare la manualità.
Attraverso un laboratorio aperto a grandi e piccini, imparerete l'arte secolare dell'intreccio e della cucitura della paglia. Che abbiate voglia di realizzare portachiavi variopinti, ghirlande decorative o eleganti set da tavola, troverete il laboratorio perfetto per il vostro umore e la vostra fantasia.





Il **Museo Onsernonese**, uno degli undici musei etnografici regionali riconosciuti dal Cantone Ticino, permette di fare un tuffo nel passato. Il percorso espositivo in Casa De Giorgi racconta la storia della Valle Onsernone, evidenziandone aspetti unici rispetto ad altre vallate subalpine. Al pianterreno potrete esplorare le origini dell'Onsernone e le sue peculiarità territoriali. Il primo piano è dedicato alla manifattura della paglia – attività economica distintiva della valle per oltre tre secoli – e agli artisti locali dell'Ottocento. Al secondo piano viene rivolta un'attenzione particolare al Novecento, epoca di forti trasformazioni sociali e culturali, che ha visto l'arrivo in valle di intellettuali e artisti di fama internazionale. Periodicamente, il Museo ospita mostre temporanee che accolgono approfondimenti di vario genere. Il Museo organizza anche passeggiate culturali sul territorio, nonché visite guidate al Museo e al mulino. Per chi desidera conoscere più approfonditamente la storia recente della valle, può altresì consultare il "Manuale digitale" del Museo Onsernonese in cui ha preso forma il progetto di ricerca "Onsernone ieri e oggi: trasformazioni nel Novecento".







A pochi minuti a piedi in direzione di Berzona vi imbatterete nel **mulino di Loco**. Restaurato e riattivato dal Museo Onsernonese, il mulino non è soltanto un edificio storico e spazio didattico, ma anche una piccola realtà produttiva: il mugnaio vi produce la tradizionale farina di mais per la polenta.
Aperto al pubblico da aprile a ottobre, il Mulino offre dimostrazioni dal vivo del processo di macinatura e, al piano superiore, un'esposizione sulla storia molitoria. Le diverse farine e prodotti derivati possono essere acquistati sul posto, presso il museo o anche online.



Mulino di Loco



A Vergeletto si può partecipare a una visita guidata alla scoperta della storia del paese e della tradizione della "farina bóna" che include una golosa degustazione (gelato o altre specialità).
Al di fuori delle visite guidate, il **Parco dei mulini di Vergeletto** è visitabile liberamente durante tutto l'anno: i pannelli informativi raccontano la magia e la storia di questi mulini.

In alternativa, potete sempre concedervi un pasto caldo e un bicchiere di vino in uno dei ristoranti tipici della valle (l'elenco completo è disponibile nella rubrica "ristoranti e alberghi").

Qualunque sia la stagione – inverno, primavera, estate o autunno – non perdetevi le manifestazioni tradizionali e le feste popolari che le diverse associazioni organizzano in valle: festa dei tortelli, carnevale di Loco, feste religiose, eventi culturali e musicali.



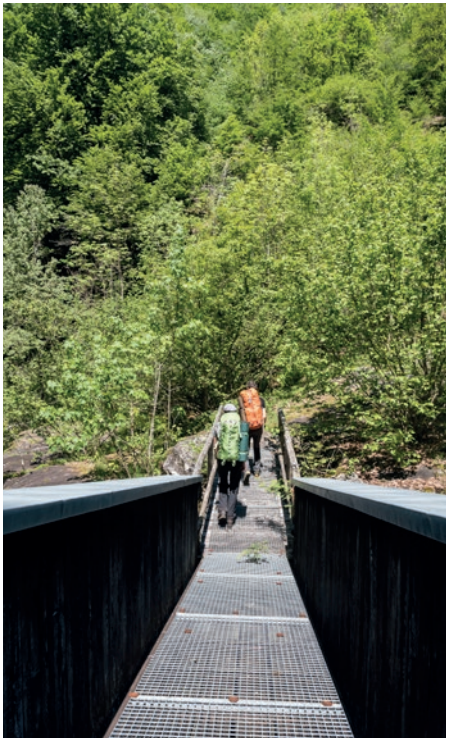


Mulino di Vergeletto

Arrivo e mobilità in loco

La Valle Onsernone e tutti i suoi paesi sono raggiungibili con l'autopostale. Una linea (B324) collega Spruga e Locarno – dalla cui stazione ferroviaria si raggiunge tutta la Svizzera così come l'Italia –, mentre l'altra collega Russo con la Valle Vergeletto (B325). Per gli orari dettagliati e aggiornati, si raccomanda di consultare l'orario online delle FFS: www.ffs.ch







Soggiornare in Valle Onsernone: tra charme, natura e storia

La Valle Onsernone è un piccolo scrigno di ospitalità, capace di offrire oltre 200 posti letto che spaziano dagli intimi Bed & Breakfast agli ostelli ideali per gruppi, fino alle quasi 100 case di vacanza in affitto. Gli escursionisti che amano muoversi in alta quota possono pernottare in una delle tre capanne.
Per chi desidera combinare il soggiorno onsernonese con un tuffo nella storia e un tocco di lusso, l'indirizzo imperdibile è l'unico albergo della valle, situato a Comologno e annoverato nella prestigiosa rete degli "Swiss Historic Hotels".





All'ingresso della valle, l'Info Point vi accoglie e fornisce tutte le informazioni sugli alloggi, e anche gli edifici in vendita. Da sette anni è gestito da Michael Keller, originario di Crana, che dopo un'intensa carriera con la Croce Rossa in Afghanistan ha deciso di tornare alle sue radici. Con il sostegno del Comune, ha trasformato l'Info Point in nodo centrale di un ostello diffuso. Su www.wildvalley.ch è possibile trovare sempre la lista aggiornata di tutte le possibilità di soggiorno in valle.

Cercate un ristorante in grado di soddisfare il vostro palato? Troverete tutte le informazioni sul sito della "Pro Onsernone" (www.onsernone.ch), associazione che si impegna nella promozione turistica e culturale della valle e sostiene iniziative, eventi e infrastrutture che rendano l'Onsernone più attrattiva per residenti e visitatori.

In valle esiste anche il "Gruppo Esercenti Onsernone" (GEO), che riunisce gli esercizi pubblici presenti in Onsernone. I suoi membri si impegnano a proporre una cucina locale con prodotti nostrani, facendo riscoprire antichi sapori e tradizioni culinarie di altri tempi.

Imprese partner: alberghi e ristorazione

I partner dei Villaggi degli alpinisti si distinguono per regionalità, qualità, competenza negli sport della montagna e consapevolezza ambientale. Incarnano i valori dell'iniziativa e, attraverso le proprie attività e offerte, contribuiscono al raggiungimento degli obiettivi dei Villaggi degli alpinisti. Sono attenti alle esigenze degli ospiti e forniscono informazioni sulle peculiarità regionali e sulle offerte legate alla natura e alla cultura del territorio. L'utilizzo di prodotti regionali, anche in cucina, contribuisce a rafforzare l'economia locale, mentre una gestione ecologica e rispettosa delle risorse testimonia l'impegno nella tutela dell'ambiente.

I partner in Onsernone:

Capanne alpine

Capanna Arena
(non custodita)
Matteo Terribilini, SEIM
www.se-im.ch/capanna-arena/

Capanna Ribia
(non custodita)
Andrea Voumard, SEIM
www.se-im.ch/capanna-ribia/

Ostelli

Ostello Casa Schira
Mike Keller
www.wildvalley.ch/casa-schira
Paese 52, 6661 Loco
+41 91 797 10 00

Ostello Vergeletto
Mike Keller
www.wildvalley.ch/ostello-vergeletto
Vergeletto Chiesa, 6664 Vergeletto
+41 91 797 10 00

Villa Edera
Mike Keller
www.wildvalley.ch/villa-edera/
Auressio 9, 6661 Auressio
+41 91 797 10 00

Bed & Breakfast

Bed & Breakfast "A la Crus"
Maruska Sartori Grinzato
www.bnbalacrus.ch/
Via Crana 48, 6661 Crana
+41 79 530 32 72

Bed & Breakfast "Cas in Scima"
Brigitta Anliker und Markus Weibel
www.palazzobarione.ch/
Barione 13, 6661 Mosogno
+41 79 737 26 15

Swiss Hisoric Hotel

Palazzo Gamboni
Patrick Precup
www.palazzogamboni.ch/
In di Strecc, 6661 Comologno
+41 78 334 76 67

→
Capanna Ribia - Valle di Vergeletto
Palazzo Gamboni - Comologno



Indirizzi importanti

Emergenza
- Numero unico di emergenza internazionale: 112
- REGA - Guardia aerea svizzera di soccorso (soccorso alpino): 1414
- Ambulanza / Servizio sanitario: 144
- Polizia cantonale: 117
- Pompieri: 118
- Dei defibrillatori sono situati in riconoscibili armadi verdi a Spruga (stabile wc piazza), Comologno (cabina telefonica in piazza), Crana (esterno magazzino comunale), Vergeletto (nei pressi della chiesa), Russo (esterno stabile comunale vicino area rifiuti), a Loco (locale bancomat casa Schira) e Auressio (infopoint)

Salute
- Ambulatorio medico del Centro Sociale Onsernonese (CSO) situato a Russo. Per appuntamenti si prega di chiamare il +41 91 797 18 26
- Il picchetto medico, al di fuori dei giorni e orari d'apertura dell'Ambulatorio, è reperibile allo +41 91 800 18 28 (Ticino Soccorso)

Negozi di alimentari e beni di prima necessità
Maggiori informazioni su: wildvalley.ch/lebensmittelgeschäfte

Informazioni turistiche
- Wild Valley / Info-Point (Auressio): +41 91 797 10 00 / info@wildvalley.ch / info@onsernone.ch /www.wildvalley.ch/
- Pro Onsernone, www.onsernone.ch
- Per attività al di fuori della Valle Onsernone: Organizzazione Turistica Lago Maggiore e Valli (OTLMV): 0848 091 091
- Per eventi culturali e altri appuntamenti nella regione del Locarnese: www.locarnese.events/it e www.ascona-locarno.com/it/cosa-fare/eventi

Altri indirizzi utili e offerte
- Comune di Onsernone: comune@onsernone.swiss / +41 91 797 13 15 / www.onsernone.swiss
- Società Escursionistica Isorno Melezza, www.se-im.ch
- Museo Onsernonese: +41 91 797 10 70, info@museonsernonese.ch, www.museonsernonese.ch
- Atelier di Pagliarte (Berzona), +41 91 797 10 22; pagliarte@bluewin.ch, wwwpagliarte.ch
- Riserva Forestale dell'Onsernone - Visite guidate: +41 079 365 93 85; roberto.buffi@silvaforum.ch
- Escursione ai funghi - da agosto a ottobre, con Eli Mordasini alla scoperta dei funghi della Valle Onsernone e dei profumi di bosco: +41 91 797 14 15; eliagnes@bluewin.ch
- Associazione Farina bóna: +41 78 709 48 85; ilario@farinabona.ch
- Riserva Forestale dell'Onsernone: www riservaforestaleonsernone ch/contatto/

Materiale cartografico

Portale online delle escursioni del Club Alpino Svizzero (CAS):
www.sac-cas.ch/it/capanne-e-escursioni/portale-escursionistico-del-cas/
Gratuito per i soci CAS e con l'account CAS
49 CHF/anno per i non soci

Carte nazionali svizzere
www.swisstopo.admin.ch, disponibili anche come app. Scala 1:25'000

SvizzeraMobile
App con itinerari per numerose discipline sportive

Proposte escursionistiche
Outdooractive (contenuti creati da Ascona-Locarno)



I villaggi degli alpinisti

Balme
Baška grapa
Campo Vallemaggia
Crissolo
Dovje-Mojstrana
Ginzling
Großes Walsertal
Grünau im Almtal
Gschnitztal
Göriach
Hüttschlag im Großarltal
Jezersko
Johnsbach im Gesäuse
Kreuth
Lauenen
Lavin, Guarda & Ardez
Lesachtal
Lungiarü
Lunz am See
Luče
Mallnitz
Malta
Matsch
Mauthen
Paularo
Ramsau bei Berchtesgaden
Region Sellraintal
Sachrang
Schleching
St. Antönien
St. Jodok, Schmirn- & Valsertal
Steinbach am Attersee
Steinberg am Rofan
Steirische Krakau
Tiroler Gailtal
Triora
Val di Zoldo
Valle Onsernone
Valle di Lozio
Vent im Ötztal
Villgratental
Weißbach bei Lofer
Zell / Sele

➔
Campo Vallemaggia













Note editoriali e riferimenti

Editore:
Associazione dei Comuni
Centovalli-Onsernone-Terre di Pedemonte
ACCOP

Testi:
Rocco Vitale, Mattia Dellagana, Andri Kunz, Tiziana Generelli, Ilario Garbani-Marcantini, Mike Keller, Luca Dellamora, Barbara Regazzoni

Ispirazione testi outdoor:
Ascona-Locarno, Mariano Berri
Outdooractive
Gulliver

Ispirazione testi storia e cultura della Valle Onsernone:
Museo Onsernonese
Swissinfo
Comune di Onsernone
Wild Valley

Grafica e layout:
Studiografica Grizzi, Gordevio

Stampa:
Tipografia Cavalli, Tenero

FSC
www.fsc.org
MISTO
Carta | A sostegno della gestione forestale responsabile
FSC® C031954

STAMPATO IN TICINO

Crediti fotografici:

Marco Volken
Pag. 1 - 5 - 7/2 - 8 - 9 - 10 - 11 - 14 - 16 -17/2 - 18 - 19 - 21 - 22 - 23 - 24 - 25 - 26 - 27 - 29 - 30 - 31 - 32 - 33 - 34 - 35 - 37 - 40 - 42/1 - 44/1/2 - 45/2 - 46 - 47 - 49/2 - 53 - 54 - 55

Charlotte Brekeller
Pag. 6 -7/1

Glauco Cugini
Pag. 42/2/3 - 44/3 - 45/1

Eric Gehring
Pag. 38 - 39/1/2 - 41

Archivio CAS Sezione Ticino
Pag. 28/2 - 36/1 - 39/3 - 51

Società Escursionistica Onsernone Melezza
Pag. 28/1/3 - 49/1

Uffici Organizzazione turistica Lago Maggiore e Valli - Alessio Pizzicannella
Pag. 15 - 17/1 - 43/1

Uffici Organizzazione turistica Lago Maggiore e Valli
Pag. 42/2/3

Archivio Museo Onsernonese
Pag. 12/2 - 13 - 43/1/2/3

Archivio Rudolf Zinggeler
Pag. 12/1 - 17/3

Roberto Grizzi
Pag. 36/2

Centro Sociale Onsernone
Pag. 13/2