



1 RIVIERA Stazione partenza



2 PIANO DI MORA Staz. intermedia



3 ALPE FOPPA Stazione d'arrivo



4 CAPANNA TAMARO



5 ALPE DI MEGGIA



6 MONTE LEMA



7 MIGLIEGLIA



8 CAMPER AREA



Passeggiata su sentieri

Su strada / sterrato

Percorso su sentieri

Su strada / sterrato

Monte TAMARO

montetamaro.ch

1 TRA MONTE E VALLE

→	3.7 km
↗	121 m
↘	529 m
▲	1'009 m
△	1'532 m
🕒	1 h 25 min
📶	T2 ●●○○○○
📶	●●○○○○

Tappe principali:
1. Alpe Foppa
2. Nägra
3. Piano di Mora

2 TRA MONTE E VALLE

→	9.1 km
↗	173 m
↘	1'232 m
▲	473 m
△	1'533 m
🕒	3 h
📶	T2 ●●○○○○
📶	●●○○○○

Tappe principali:
1. Alpe Foppa
2. Alpe Duragno
3. Faedone
4. Monti Nanazzo
5. Soresina
6. Rivera

3 TRA MONTE E VALLE

→	7.4 km
↗	303 m
↘	708 m
▲	1'005 m
△	1'533 m
🕒	2 h 30 min
📶	T2 ●●○○○○
📶	●●○○○○

Tappe principali:
1. Alpe Foppa
2. Alpe Duragno
3. Faedone
4. Monti Nanazzo
5. Piano di Mora

4 TRA MONTE E VALLE

→	10.2 km
↗	37 m
↘	1'096 m
▲	473 m
△	1'532 m
🕒	2 h 40 min
📶	T2 ●○○○○○
📶	●●○○○○

Tappe principali:
1. Alpe Foppa
2. Piano di Mora
3. Monti di Spina
4. Monte Ceneri
5. Rivera

5 TRA MONTE E VALLE

→	6.9 km
↗	26 m
↘	1'085 m
▲	473 m
△	1'532 m
🕒	2 h 10 min
📶	T2 ●●●○○○
📶	●●●○○○

Tappe principali:
1. Alpe Foppa
2. Piano di Mora
3. Monti di Spina
4. Soresina
5. Rivera

6 TRA MONTE E VALLE

→	8.9 km
↗	90 m
↘	1'149 m
▲	473 m
△	1'532 m
🕒	2 h 40 min
📶	T2 ●●○○○○
📶	●●○○○○

Tappe principali:
1. Alpe Foppa
2. Nägra
3. In Dürrm
4. Soresina
5. Rivera



7 PERCORSI DELLA SALUTE

→	1.0 km
↗	52 m
↘	51 m
▲	1'529 m
△	1'578 m
🕒	20 min
📶	T2 ●○○○○○
📶	●○○○○○

Tappe principali:
1. Alpe Foppa
2. Punto panoramico 1
3. Alpe Foppa

8 PERCORSI DELLA SALUTE

→	2.6 km
↗	141 m
↘	141 m
▲	1'512 m
△	1'634 m
🕒	50 min
📶	T2 ●●○○○○
📶	●○○○○○

Tappe principali:
1. Alpe Foppa
2. Zottone
3. Punto panoramico 2
4. Punto panoramico 1
5. Alpe Foppa

9 PERCORSI DELLA SALUTE

→	6.4 km
↗	476 m
↘	476 m
▲	1'438 m
△	1'857 m
🕒	2 h 25 min
📶	T2 ●●○○○○
📶	●●○○○○

Tappe principali:
1. Alpe Foppa
2. Alpe Duragno
3. Capanna Tamaro
4. Alpe Foppa

SHUTTLE BUS

ORARIO FAHRPLAN HORAIRE TIMETABLE

MIGLIEGLIA → RIVERA 17:15

RIVERA → MIGLIEGLIA 18:00

Servizio soggetto allo stato del sentiero e alla stagionalità, verificare operatività.
Betrieb abhängig von der Begehrbarkeit des Weges und der Saison. Aktuellen Betriebsstatus überprüfen.
Service soumis à l'état du sentier et à la saison, vérifier le fonctionnement.
Shuttle service subject to path conditions and season, please verify operation.

www.montetamaro.ch

10 TRAVERSATA

→	13.1 km
↗	962 m
↘	933 m
▲	1'482 m
△	1'961 m
🕒	5 h
📶	T2 ●●●○○○
📶	●●●○○○

Tappe principali:
1. Alpe Foppa
2. Capanna Tamaro
3. Monte Tamaro
4. Bassa di Indemini
5. Bassa di Montoia
6. Monte Gradiccioli
7. Monte Pola
8. Rifugio Agario
9. Zottone
10. Monte Lema

11 TRAVERSATA

→	14.5 km
↗	815 m
↘	1'517 m
▲	830 m
△	1'961 m
🕒	5 h 30 min
📶	T2 ●●●○○○
📶	●●●○○○

Tappe principali:
1. Alpe Foppa
2. Capanna Tamaro
3. Monte Tamaro
4. Bassa di Indemini
5. Bassa di Montoia
6. Monte Gradiccioli
7. La Bassa
8. Arosio

12 TRAVERSATA

→	6.9 km
↗	512 m
↘	650 m
▲	1'394 m
△	1'961 m
🕒	2 h 45 min
📶	T3 ●●●○○○
📶	●●●○○○

Tappe principali:
1. Alpe Foppa
2. Capanna Tamaro
3. Monte Tamaro
4. Alpe di Neggia

CATEGORIE

- FAMIGLIA
- PASSEGGINO
- PANORAMICO
- CULTURALE
- ALPEGGIO
- NEL BOSCO

ISTRUZIONI CARTINA

- Scelta del percorso.
- Confrontare il numero del percorso con la rispettiva scheda o viceversa.
- Osservare attentamente le caratteristiche del percorso.
- Il codice QR vi permette l'accesso a dati dettagliati.

Da noi si può noleggiare! Scansiona il codice QR per informazioni e prenotazioni.
Kann bei uns gemietet werden! Scanne den QR-Code für weitere Informationen und Buchung.
You can rent it from us! Please scan the QR code for further information and reservation.
Vous pouvez le louer chez nous! Scannez le code QR pour informations et réservations.

cerebral
Fondazione svizzera per il bambino affetto da paralisi cerebrale
Erfachstrasse 14, 3001 Berna, tel. 031 308 15 15
IBAN CH53 0900 0000 8000 0048 4, www.cerebral.ch

Monte TAMARO CRIME TRAIL

Escursione in giallo

CRIME SCENE DO NOT CROSS

Il giallo è il tuo mondo? Per dettagli scansiona il codice QR: Sind Krimis deine Welt? Dann QR-Code scannen und Fall lösen: Are crime stories your thing? Scan the QR code and start.

13 ESCURSIONE

→	8.0 km
↗	575 m
↘	575 m
▲	1'532 m
△	1'961 m
🕒	3 h
📶	T2 ●●●○○○
📶	●●●○○○

Tappe principali:
1. Alpe Foppa
2. Capanna Tamaro
3. Monte Tamaro
4. Alpe Foppa

14 ESCURSIONE

→	9.7 km
↗	723 m
↘	723 m
▲	1'438 m
△	1'961 m
🕒	3 h 40 min
📶	T2 ●●●○○○
📶	●●●○○○

Tappe principali:
1. Alpe Foppa
2. Capanna Tamaro
3. Monte Tamaro
4. Alpe Duragno
5. Alpe Foppa

15 MOUNTAIN BIKE

→	31.6 km
↗	755 m
↘	1'809 m
▲	346 m
△	1'891 m
🕒	3 h 20 min
📶	●●●○○○
📶	●●●○○○

Tappe principali:
1. Alpe Foppa
2. Capanna Tamaro
3. Bassa di Indemini
4. Alpe Canigolo
5. La Bassa
6. Alpe di Torricella
7. Arosio
8. Bedano
9. Soresina
10. Rivera

16 MOUNTAIN BIKE

→	10.1 km
↗	1'096 m
↘	37 m
▲	473 m
△	1'532 m
🕒	3 h
📶	●●○○○○
📶	●●○○○○

Tappe principali:
1. Rivera
2. Monte Ceneri
3. Monti di Spina
4. Piano di Mora
5. Alpe Foppa

CONTATTI UTILI

Monte Tamaro
info@montetamaro.ch
091 946 23 03

Monte Lema
info@lemamountain.ch
091 609 11 68

Capanna Tamaro
tamaro@utoe.ch
091 946 10 08

Orario trasporti pubblici / ÖV
www.ffs.ch

POMPIERI 118
POLIZIA 117
REGA 1414
CENTRO DI INFORMAZIONE TOSSICOLOGICA 145



Monte TAMARO

MAPPA KARTE CARTE MAP

montetamaro.ch