



- Percorso A
- - - - - Percorso A1
- · - · - Percorso B
- · - · - Percorso B1



## **PERCORSO A**

Monte Lema – Alpe di Arasio – Forcora di Arasio – Alpone – Sarona – Curiglia – Due Cossani – Trezzino – Santuario – Astano – Novaggio – Miglieglia

**DIFFICOLTÀ** medio

**LUNGHEZZA** 25 km

**DURATA** 4 ore

**FONDO** sterrato 50% – asfalto 50%

### **INDICAZIONI DI PERCORSO**

1. Da Miglieglia si sale in cabina al Monte Lema. Dal ristorante si scende all'Alpe di Arasio.
2. Dall'Alpe di Arasio si segue, sulla destra, un sentiero più stretto che si snoda in un'ampia faggeta, poi seguire le indicazioni per Alpone e Curiglia. A metà della discesa circa appare sullo sfondo il Lago Maggiore. Dopo aver passato la chiesa Madonna della Guardia, si arriva all'Alpone (1200 m/sm), caratteristico vecchio alpe con diverse baite in sasso, con possibilità di ristoro.
3. Si scende poi sotto l'Alpone verso sinistra lungo un sentiero forestale largo ma molto sassoso, fino a Sarona (944 m/sm).
4. Da Sarona si scende fra le case e sempre su un largo sentiero sassoso si raggiunge Curiglia (670 m/sm) con possibilità di ristoro.
5. Da Curiglia si pedala su fondo asfaltato fino al cartello che segnala l'inizio di località «Due Cossani», si svolta poi a sinistra percorrendo una stradina secondaria per circa cento metri. All'altezza del ristorante Morandi si svolta a destra seguendo un sentiero fino a Trezzino. All'inizio dell'abitato, sulla sinistra, accanto al vecchio lavatoio comunale, parte la scalinata che porta alla chiesa di Santa Maria delle Grazie.
6. Da qui si continua su un sentiero in salita che conduce alla vecchia dogana di Cavignino. Duecento metri dopo la frontiera si giunge al laghetto di Astano.
7. Dal laghetto si sale al paese di Astano, da dove, seguendo la strada cantonale che passa per Banco e Novaggio si raggiunge Miglieglia.

## **PERCORSO A1 (VARIANTE)**

A Trezzino si continua dritto in direzione dogana Palone – Sessa – Astano, poi si riprende il percorso normale (A)

**DIFFICOLTÀ** facile

**LUNGHEZZA** 5 km

**DURATA** 30 minuti

**FONDO** sterrato 50% – asfalto 50%

### **INDICAZIONE VARIANTE DI PERCORSO**

1. Da Trezzino invece di salire dalla scalinata che porta alla chiesa, si prosegue sulla strada asfaltata fino a Dumenza, da lì si prende la direzione Cassinone (dogana) e si arriva a Sessa prendendo la cantonale che passa per Banco e Novaggio, si arriva a Miglieglia.



## **PERCORSO B**

Alpe Fontana – Forcola – Cima Pianca – Migliegla

**DIFFICOLTÀ** medio/difficile

**LUNGHEZZA** 13 km

**DURATA** 2 ore

**FONDO** sterrato 90% – asfalto 10%

### **INDICAZIONI DI PERCORSO**

1. Da Migliegla si sale in cabina al Monte Lema. Dal ristorante si scende all'Alpe di Arasio, si prosegue per circa 400 metri dove si incontra una biforcazione. «Curiglia/Pradecolo»; proseguendo sulla sinistra dopo circa 1,5 km si giunge a Predecolo (bivio per Agriturismo Roccolo).
2. Da Predecolo si prosegue per circa 100 m lungo la strada asfaltata, poi al primo tornante si prosegue sulla sinistra seguendo un sentierone forestale che dopo circa 1 km si restringe e ci porta all'Alpe Fontana. Da lì si continua fino alla Forcola (bivio per Astano) e poi seguendo di nuovo un sentierone pianeggiante si giunge a Cima Pianca 1087 m/sm da dove si discende verso Migliegla.

## **PERCORSO B1 (VARIANTE)**

Per raccordarsi nel percorso B a Dumenza

**DIFFICOLTÀ** media

**LUNGHEZZA** 5 km

**DURATA** 1 ora

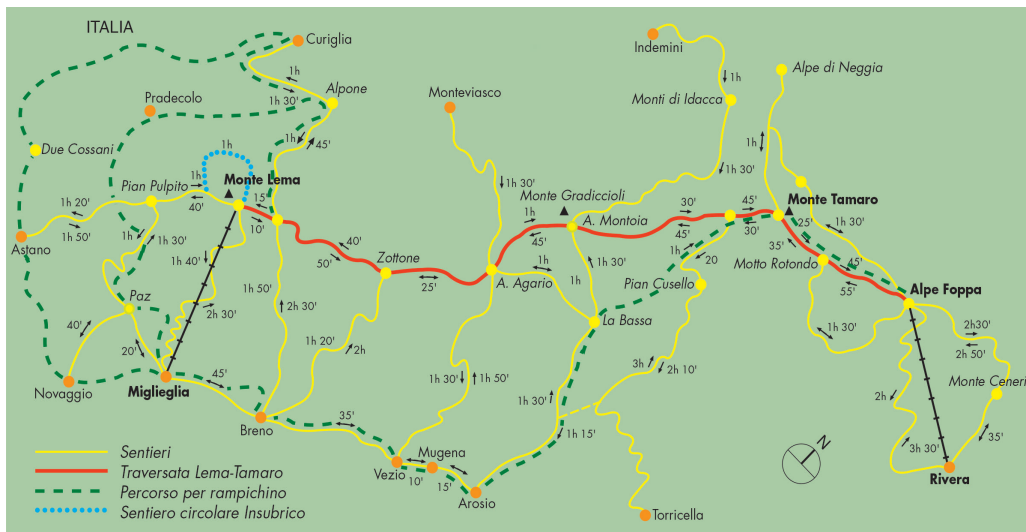
**FONDO** sterrato – asfalto

### **INDICAZIONE VARIANTE DI PERCORSO**

1. Da Predecolo si segue la strada asfaltata per circa 1 km arrivando in un avvallamento con una curva verso sinistra molto ampia, si abbandona la strada asfaltata prendendo un sentierone che sale sulla destra per un centinaio di metri poi si ricomincia a scendere arrivando al Roccolo.
2. Da Roccolo scendendo lungo la mulattiera si incontra la strada che viene da Curiglia (percorso A).



- |           |                  |  |                |
|-----------|------------------|--|----------------|
| -----     | Sentiero         |  | Centri abitati |
| =====     | Strada asfaltata |  | Ristoro        |
| -.-.-.-.- | Confine          |  | Campeggi       |



**Tra il Monte Lema e il Monte Tamaro, 4 percorsi segnalati per un totale di 80 km di piste!**

### PERCORSO A

Ristorante Alpe Foppa - Capanna UTOE - Bassa di Indemini - A. Canigiolo - La Bassa - Alpe di Torricella - Arosio - Gravesano - Taverne - Mezzovico - Camignolo - Bironico - Rivera

**DIFFICOLTÀ:** Medio/Difficile

**DURATA:** 4 ore

**LUNGHEZZA:** km 33

**FONDO:** sterrato 40%, asfaltato 20%, sentiero 40%

### PERCORSO B

Percorso di collegamento tra Arosio e Miglieglia:

Arosio - Mugena - Vezio - Fescoggia - Breno - Miglieglia (sentiero per Trotoglio)

**DIFFICOLTÀ:** Facile

**DURATA:** 1/2 ora

**LUNGHEZZA:** km 7

**FONDO:** sterrato 40%, asfaltato 60%

### PERCORSO C

Monte Lema - Alpe di Arasio - Forcora di Arasio - Alpone - Saronca - Curiglia - Due Cossani - Trezzino - Santuario - Astano - Novaggio - Miglieglia

**DIFFICOLTÀ:** Medio

**DURATA:** 4 ore

**LUNGHEZZA:** km 25

**FONDO:** sterrato 50%, asfaltato 50%

### PERCORSO D

Monte Lema - Alpe di Arasio - Forcora di Arasio (si gira a sinistra) - Rifugio Campiglio - Pradecolo - Alpe Fontana - Forcola - Cima Pianca - Miglieglia

**DIFFICOLTÀ:** Medio/Difficile

**DURATA:** 2 ore

**LUNGHEZZA:** km 13

**FONDO:** sterrato 90%, sentiero 10%



## REGOLE DI COMPORTAMENTO

- Per poter praticare in tutta sicurezza questo sport, l'ASS e l'Ufficio per la prevenzione di infortuni (UPI), consigliano l'uso del casco per ciclisti.
- I ciclisti con MTB hanno cura di piante, animali e si sentono corresponsabili dell'ambiente.
- I ciclisti con MTB danno in ogni caso la precedenza agli escursionisti e ne hanno il massimo riguardo.
- I ciclisti non lasciano in giro rifiuti di alcun genere.
- I ciclisti evitano i sentieri stretti, richiudono i cancelli e non abbandonano i sentieri e le strade.
- I ciclisti utilizzano unicamente sentieri e strade esistenti, nonchè le piste per MTB appositamente segnalate.

## INFORMAZIONI UTILI

**Funivia Monte Lema SA**  
+41 (0)91 609 11 68

**E-mail:**  
info@lemamountain.ch

**Sito:** www.lemamountain.ch

## AGRITURISMI

**Alpone, Curiglia**  
+39 338 102 78 52

**Roccolo, Curiglia**  
+39 0332 56 84 77

**Pradeccolo, Dumenza**  
+39 348 333 61 66