

## Adrenalinkicks im Schweizer Tessin

### Tipps für Nervenkitzel an Land, zu Wasser und in der Luft

**Steile Berge, tiefe Schluchten, wilde Bäche und eine gut ausgebaute Infrastruktur: Das Tessin ist ein Paradies für Adrenalin-Junkies. Mit seinem mediterranen Klima bietet der südlichste Schweizer Kanton von Frühjahr bis Spätherbst perfekte Bedingungen für viele Extrem-Sportarten im Freien. Ob das Urlauberherz dabei fürs Bouldern, Klettern, Canyoning, Gleitschirmfliegen, Bungee-Jumping oder Wakesurfing schlägt – in der Tessiner Natur findet jeder seine eigenen Grenzen. Nachfolgend präsentieren wir acht Erlebnisse mit Nervenkitzel-Garantie in den vier Tessiner Regionen.**  
[ticino.ch/adrenaline](http://ticino.ch/adrenaline)

### Bellinzona e Valli: Alpines Weitwandern und Adrenalindusche im Wasser

Canyoning im Valle Riviera gehört zu einem der wohl unvergesslichsten Naturerlebnisse im Tessin. Allein fünf der weltbekanntesten Canyons befinden sich im Rivieratal und werden auch «Big Five» genannt. In geführten Gruppen werden unwegsame Bergbäche und -flüsse hinuntergestiegen und dabei natürliche Rutschen, Wasserfälle und Tümpel bezwungen. Die Abenteuersportart erfordert vor allem Mut, wenn es mit Helm, Neoprenanzug und Klettergurt ausgestattet ans Abseilen geht – und nicht selten mal Sprünge aus über zehn Metern Höhe anstehen. [ticino.ch/schlucht](http://ticino.ch/schlucht)



Etwas weniger extrem, dafür ausdauernder geht es auf der Via Alta Idra zu. Die alpine Route führt über knapp 100 Kilometer von der Quelle des Flusses Ticino durch das Herz der Tessiner Berge bis zur Mündung in den friedlichen Lago Maggiore. Die Tour über zwölf Etappen, die auf 2.000 Metern Höhe beginnt, besticht durch ihre vielfältige Umgebung. Über ausgedehnte Alpweiden und vorbei an kristallklaren Bergseen führt der Weg auf mehr als 2,7 Kilometern Länge über spitze und lange Grate, die geübten Berggängern vorbehalten sind. Der Ausgangspunkt der europaweit einmaligen Weitwanderung liegt auf der Passhöhe des Nufenen, der mit dem Postauto gut zu erreichen ist. Lange bleibt die Via Alta Idra in alpinem Gefilde, Höhenunterschiede halten sich in Grenzen. Die Etappen können auch einzeln und in anderer Reihenfolge absolviert werden, weshalb die Tour für Familien oder ältere Wanderer geeignet ist. Unterwegs stehen zwölf Übernachtungsmöglichkeiten all jenen zur Verfügung, die mehrere Etappen hintereinander oder gleich die ganze Strecke bezwingen möchten.

[ticino.ch/hike217](http://ticino.ch/hike217)

## Ascona-Locarno: Überhängend und James-Bond-Feeling

Für leidenschaftliche Boulderer sind die Tessiner Täler mit ihren vielfältigen Kletterwänden wie der Himmel auf Erden. Die ausgezeichnete Beschaffenheit der Felsen, die grosse Auswahl an Routen in allen Schwierigkeitsgraden, die unberührte Natur von seltener Schönheit haben aus den Tessiner Kletterstellen ein richtiges Boulder-Mekka gemacht. Spezielle Guidebooks beschreiben den Zugang und Schwierigkeitsgrad der Routen. Die Region Ascona-Locarno ist bei Neulingen wie Profis besonders beliebt, weil sie die



Sportart hier aufgrund der milden Temperaturen das ganze Jahr über ausüben können. Das Vallemaggia mit seinen verstreuten, drei bis vier Meter hohen Felsblöcken bietet perfekte Boulderspots inmitten üppiger Vegetation. Und sollte es mal regnen, beherbergen auch die zahlreichen Kletterhallen spannende Herausforderungen im Trockenen. [ticino.ch/ticino-boulder](http://ticino.ch/ticino-boulder)

Dem britischen Geheimagenten James Bond nachzueifern ist oftmals den Mutigen vorbehalten. So auch am Beispiel des Bungee-Sprungs von der Tessiner Verzasca-Staumauer am Lago di Vogorno im Klassiker „Golden Eye“ (1995). In einer der wohl berühmtesten Stunt-Szenen der Filmgeschichte stürzt Pierce Brosnan als „007“ an einem Seil 200 Meter in die Tiefe, bevor er ein verstecktes Giftlabor entert. Wenn auch nicht gleich dramatisch inszeniert wie im Film, so kann man es James Bond doch gleichtun und von der viertöchsten Staumauer der Schweiz im freien Fall über 7,5 Sekunden hinabstürzen. Gesprungen wird von der Mitte der Contra-Staumauer aus, wo die höchstgelegene stationäre Bungee-Jumping-Anlage der Welt installiert ist. Das Bauwerk befindet sich direkt am Eingang des Tessiner Verzascatals und ist von Gordola aus über die Kantonsstrasse erreichbar. Die Bungee-Saison dauert von April bis Oktober, ein Sprung für Erwachsene kostet 255 CHF/Pers. [ticino.ch/bungee-jumping](http://ticino.ch/bungee-jumping)

## Lugano: Kletterparadiese mit Biss am Luganersee

Mit über 80 erschlossenen Klettergebieten und einem besonders günstigen Klima an den Felsen gilt das Tessin als wahres Paradies für Sportkletterer, die sich an den Granit-, Gneis- oder Dolomitwänden selbst auf die Probe stellen können. Das bedeutendste Areal stellt das im Sottoceneri gelegene Felsmassiv Denti della Vecchia dar, eine eindruckliche Graterhebung, die sich oberhalb von Lugano an der Grenze zu Italien erstreckt. Schon zu Beginn der 1930er Jahre nutzen berühmte Bergsteiger wie Emilio Comici und Ricardo Gassin die „Zähne der Alten“, wie sie übersetzt aus dem Italienischen heissen, als Trainingsgegend. Heute sind die „kleinen Tessiner Dolomiten“ in 31 Sportklettersektoren mit fast 300 verschiedenen Routen unterteilt. Die Schwierigkeitsgrade variieren von 3a bis 8a.



[ticino.ch/dentidellavecchia](http://ticino.ch/dentidellavecchia)

Der Klettersteig San Salvatore ist sehr anspruchsvoll und erfordert einiges an Technik sowie Körperkraft (Schwierigkeitsgrad K5 bzw. D), daher ist er nicht für Anfänger geeignet. Auf einer Länge von über 250 Metern weist er einen Höhenunterschied von 150 Metern auf. Die Route bietet viel Abwechslung durch die Nordwestflanke des Monte San Salvatore, viele Senkrechtpartien und im oberen Teil auch kleinere Überhänge sowie spektakuläre Ausblicke auf den Luganersee und die Stadt Lugano. Ein steil ansteigender Wanderweg führt in Pazzallo von der Mittelstation der San-Salvatore-Bahn in ca. 50 Minuten zum Einstieg. Am Ende des Klettersteigs kann man entweder in 20 Minuten zum Gipfel und zur Bergstation der Standseilbahn hochgehen oder auf einem wunderschönen Wanderweg nach Pazzallo zurückkehren. Die Kletterausrüstung muss mitgebracht werden und kann vor Ort nicht ausgeliehen werden. [ticino.ch/klettersteig-lugano](http://ticino.ch/klettersteig-lugano)

## Mendrisiotto: Vom luftigen Nervenkitzel auf die perfekte Welle

Hoch hinauf kommt man auch beim Gleitschirmfliegen – wenn auch nicht ganz so hoch wie mit dem Fallschirm. Zwar bleibt der Kick vom freien Fall aus, dafür ist deutlich mehr Zeit vorhanden, wie ein Vogel sanft über den Dingen zu kreisen und dabei die Aussicht auf die Tessiner Landschaft zu geniessen. Eine gewisse Portion an Überwindung ist beim Anlauf mit offenem Schirm trotzdem nötig. Auch Tandemflüge mit versierten Piloten sind vielerorts möglich, da es etliche geeignete natürliche Startrampen gibt. Eine der beliebtesten



ist der Monte Generoso im Mendrisiotto, wo auf einer Höhe von 1.701 Metern ins Abenteuer gestartet wird. 15 Minuten Flugzeit in ca. 1.000 Meter Höhe kosten ab 200 CHF/Pers. [ticino.ch/extremsport](http://ticino.ch/extremsport)

Am Meer müssen Surfer oft lange auf geeignete Wellen warten. Die Form der Brecher hängt von vielen verschiedenen Faktoren ab, die sich ständig ändern. Wakesurfer haben es da um einiges einfacher. Beim Ritt auf der vom Boot generierten Welle erleben die Brettsportler ein ähnliches Gefühl wie beim natürlichen Wellenreiten. Die Wassersportart, die aus dem Surfen entstand, ist international sehr populär und erfreut sich einer ständig wachsenden Fangemeinschaft. Gesurft wird eben nicht nur auf den Wellen im Meer, sondern auch auf dem See, auf der Heckwelle hinter einem Boot, ganz ohne Zugseil. Anders als beim Wakeboarden, das aus einer Mischung aus Wasserskifahren und Snowboarden entstanden ist, und am Zugseil gefahren wird. Pick-up-Spots gibt es am südlichen Ende des Luganer See in Riva San Vitale oder Melano. Die Veranstalter bieten Einsteigerkurse und Sessions für Gruppen bis 12 Teilnehmer ab 50 CHF/Pers. an. [ticino.ch/wakeboard](http://ticino.ch/wakeboard)

Für weitere Informationen:

TICINO TURISMO

Medienabteilung

Tel: +41 91 825 7056, E-mail: [media@ticino.ch](mailto:media@ticino.ch)

Via C. Ghiringhelli 7, CH – 6500 Bellinzona