

# Sentiero Cristallina: San Carlo – Bignasco (Val Bavona)



leicht | 3.40 h | 12.8 km | 299 Hm ↓ 800 Hm | San Carlo, Bignasco Foroglio | Jul – Okt

Wanderung auf der Sentiero Cristallina durch das einzigartige Val Bavona / Bavonatal von San Carlo via Sonlerto, Foroglio, Sabbione, Fontana nach Bignasco. Der Weg führt vorbei an typischen idyllischen Tessiner Steinhäusern und einladenden Grotti.

**Ausgangspunkt:** San Carlo (Bavona), Ponte – Bushaltestelle  
**Endpunkt:** Bignasco, Posta – Bushaltestelle  
**Einkehr:** Unterkunft und Verpflegung: Ristorante Basodino in San Carlo, Locando Turisti in Bignasco  
 nur Verpflegung: Grotto Bavona in Salerto, Ristorante La Froda in Foroglio  
**Anforderungen:** weiss-rot-weiss  
**Highlights:** Wasserfall Cascata di Foroglio, typische idyllische Tessiner Steinhäuser

00.00 h	San Carlo, 939 m		
00.30 h	Sonlerto, 808 m		
01.10 h	Roseto, 742 m		
01.25 h	Foroglio, 687 m		
01.40 h	Ritorto, 652 m		
02.05 h	Sabbione, 647 m		
02.35 h	Fontana, 618 m		
03.40 h	Bignasco, 439 m		

[Wanderkarte](#)



## Bavonatal

Das *Val Bavona* hat viel erlebt. Steile Berghänge, Bergstürze, Erdbeben, Hochwasser und eine wilde Vegetation prägten die Landschaft. Fruchtbares Land wurde zerstört, kosteten Menschenleben und Existenzen. Das ganzjährige Bewohnen des Tals wurde deshalb schon früh verboten. Den Winter verbrachte man beim Taleingang in *Caveragno*. Da es Mitte des 19. Jahrhunderts auch keine Arbeit mehr gab, wurde mit Unterstützung der Gemeinde die Auswanderung junger Männer nach Australien, wo Gold lockte, gefördert.

Der Wanderweg führt durch das tief eingeschnittene *Val Bavona* mit seinen zwölf kleinen Weilern, vorbei an typischen idyllischen Tessiner Steinhäusern. Das enge eiszeitliche Tal in U-Form ist geprägt von vielen Felsblöcken und Steinen, die den Talgrund übersähen. Sie stammen aus der Zeit, als sich die Gletscher zurückzogen und von Bergstürzen.

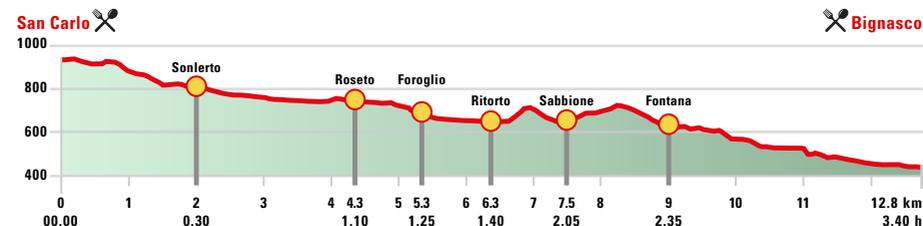
## Wegbeschreibung

Ausgangspunkt der Wanderung auf der **Sentiero Cristallina** ist **San Carlo** (Bushaltestelle) zuhinert in **Bavonatal** (oberes Maggiatal), das am Fuss des *Basodino* mit seinem beeindruckenden Gletscher liegt. Als Einkehr- und Übernachtungsmöglichkeit bietet sich hier das **Ristorante Basodino** (+41 91 755 11 92) an.

*San Carlo* ist erst gegen Ende des 17. Jahrhunderts entstanden. Da die Winter ausserhalb des Tales verbracht wurden, war ein enges Zusammenleben in *San Carlo* nicht notwendig. Deshalb liegen die Häuser nicht dicht beieinander, sondern zerstreut entlang verschiedener Wege. *San Carlo* wurde von den ehemaligen Bewohnern von *Prèsa* besiedelt, die aufgrund drohender Erdbeben ihr Dorf auf dem gegenüberliegenden Hang verlassen mussten. Einige Turmhäuser, interessante Zeugen ländlicher Architektur, können im verfallenen *Prèsa* besichtigt werden.

Der Wanderweg führt an steilen Bergflanken und herabgestürzten Felsbrocken vorbei, die als Ställe, Keller und Unterschlüpfen, die so genannten «*splüi*», genutzt wurden. Auf der Route wird man stets vom schönen Fluss *Bavona* geleitet. Über die Dörfer *Sonlerto* (*Grotto Bavona*), *Faedo*, *Roseto* erreicht man **Foroglio** mit seinem 50 Meter hohen Wasserfall «*Cascata di Foroglio*». Das **Grotto La Froda** (+41 91 754 11 81) lockt mit einheimischen Spezialitäten zur Pause.

Weiter führt die Wanderung über die Weiler *Ritorto*, *Sabbione*, *Fontana*, *Mondada* nach **Bignasco** mit Busverbindungen. Einkehr- und Übernachtungsmöglichkeit bietet das **Locanda Turisti** (+41 91 760 70 28) und das **Garni Ca' Stella** (+41 91 754 34 34).



**WARUM BELOHNERN WIR EINEN AKTIVEN**

**LEBENSSTIL?** WEIL GESUNDHEIT ALLES IST



[swica.ch/fit](https://www.swica.ch/fit)