



Vue de rêve depuis Cademario et le lac de Lugano

Photo: Iris Kürschner

Le plein d'énergie au-dessus de Cademario



Cademario est un lieu particulier. Après la route de montagne sinueuse, la vue s'ouvre sur un paysage vaste et magnifique. Claudio Andretta, auteur d'un livre sur les lieux énergétiques tessinois, écrit: «J'ai trouvé plusieurs lieux énergétiques sur les collines et dans les forêts autour de l'établissement de cure, qui sont parfaits pour donner de la vitalité et aider à faire le plein d'énergie.»

L'une de ces collines est couronnée d'une chapelle. Depuis l'arrêt de car postal «Cademario, Lisone», il faut prendre la direction du sud. Au parking, l'itinéraire s'enfonce dans la forêt et passe sous d'imposants châtaigniers jusqu'à la colline de San Bernardo. La vue sur Cademario et le Pizzo di Claro est magnifique, tout comme celle dans l'autre sens, au-delà des maisons de Novaggio, jusqu'au bastion de glace du Mont Rose. La descente mène à la clairière au-dessus d'Iseo. Au niveau de la bifurcation du Ristoro ai Gelsi, le détour par l'église Santa Maria, qui offre une vue exceptionnelle, est vivement conseillé. Au village d'Iseo, l'itinéraire prend la direction de l'Ur Ciöss. Il suit la direction du nord-ouest, passe à côté de «rustici», descend dans le paisible Val di Pre Murasca, puis

remonte jusqu'à Aranno. Un ancien chemin muletier descend vers l'ouest jusqu'à la rivière Magliasina. Sur l'autre rive, le chemin monte à nouveau et, à la bifurcation, tourne à gauche pour contourner une colline menant à Curio et à son Museo del Malcantone. De Curio, le chemin de randonnée traverse une prairie en cuvette pour rejoindre Feredino, puis Biogno. Sur la Piazza, l'itinéraire tourne à gauche sur un sentier de pré. Peu avant la route, un portail sur la gauche permet d'entrer dans le domaine viticole de Vallombrosa, qui abrite une exposition d'art en plein air. Après avoir dépassé l'exploitation d'agritourisme et traversé la route, l'itinéraire arrive à Castelrotto.

Iris Kürschner, 2026

INFO

Kurhaus Cademario, 091 610 51 11,
kurhauscademario.com

Ristoro ai Gelsi, 091 609 19 48

Museo del Malcantone, 091 606 31 72,
museodelmalcantone.ch

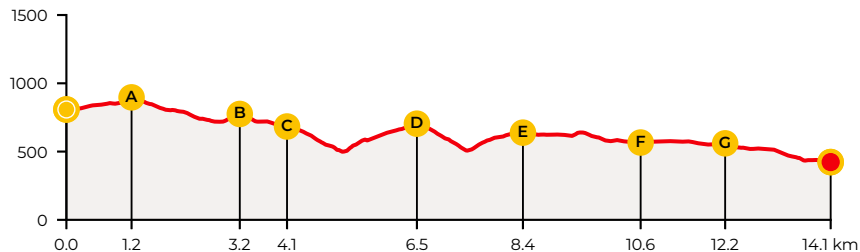
Wine & Art Relais Vallombrosa, 091 608 18 66,
vallombrosa.ch



JANV FÉVR MARS AVR MAI JUIN JUIL AOÛT SEPT OCT NOV DÉC

Cademario, Lisone

Castelrotto, Ospedale



	Cademario, Lisone	0:00 h		
	San Bernardo	0:25 h	0:25	
	Santa Maria	1:00 h	0:35	
	Iseo	1:15 h	0:15	
	Aranno	2:15 h	1:00	
	Novaggio	3:00 h	0:45	
	Curio	3:35 h	0:35	
	Feredino	4:00 h	0:25	
	Castelrotto, Ospedale	4:30 h	0:30	

	Randonnée de montagne
	Important
	T2
	4 h 30 min
	↔ 14,1 km
	↗ 610 m
	↘ 995 m
	3328T Lugano – Mendrisiotto
	286T Malcantone



Ouvrir la carte



Proposition de randonnée
N° 2332
suisse-rando.ch