

Ein Nordic-Walking-Ausflug auf **Cardada** hoch über dem Lago Maggiore ist ein aussichtsreiches Erlebnis, das den Körper stärkt und die Seele beflügelt

# DEN HAUSBERG VON LOCARNO UNTER DIE STÖCKE NEHMEN

von **Ute Joest**

Die meisten denken zu wissen, was "www" bedeutet. World Wide Web natürlich. Eine tolle Sache. Man kann dabei etwas über die unterschiedlichsten Themen lernen, findet fast alles, was man gerade nicht im Kopf hat. Aber: Es gibt noch ein anderes "www". Das sogar noch mehr Spass bringt und ausserdem Körper und Seele gut tut. Und – ganz anders als in der virtuellen Welt – den Kopf befreit. Denn es geht dabei runter vom Sofa, raus in die Natur, an die frische Luft. "www", das könnte nämlich auch die "wunderbare Welt des Walkens" – beziehungsweise Nordic Walkens – sein. Die Trendsportart Nordic Walking ist leicht zu erlernen, schont Knie und Gelenke, trainiert viele Muskelpartien, fördert das Herz-Kreislauf-System – und ist wegen der Abwechslung, die die Natur bietet, nie langweilig. Der sogenannte "Fitnesspapst" Ulrich Strunz erklärt gar, dass einem die Nordic-Walking-Stöcke das "unbeschreibliche Gefühl verleihen, dass man fliegt". Also, worauf noch warten? Gute Sportschuhe anziehen, Stöcke mitnehmen – in den Sommermonaten auch genug Wasser; es gibt spezielle Trinkgurte –, und "losfliegen". Nur wohin?

Das vielleicht schönste Ziel im ganzen Tessin für das Walking und Nordic Walking ist Cardada, der "Hausberg von Locarno". Schon bei der Bergstation der von Mario Botta entworfenen Luftseilbahn, auf 1'340 Metern Höhe, ist die Aussicht einfach atemberaubend. Eine Sesselliftfahrt und wenige Minuten später verschlägt es einem dann schier die Sprache. Von Cimetta auf 1'670 Metern öffnet sich ein 360-Grad-Panorama über das ganze Becken des Lago Maggiore und die nahe gelegenen Alpenketten. Und oben auf diesem wunderschönen Berg, zwischen hellblauem Himmel und tiefblauem See, gibt es Wege, die als "walkingtested" zertifiziert wurden. Also speziell zur Ausübung von Walking oder Nordic Walking ausgesucht wurden. Zu diesen "walkingtested" Wegen zählt beispielsweise der Helsana Trail, der in zwei Varianten durchführbar ist; die kürzere führt über eine 1,5 Kilometer lange Strecke und dauert rund eine halbe Stunde, die andere Strecke ist doppelt so lang, und Walker müssen entsprechend mehr Zeit einplanen. Der Start für beide Varianten liegt etwa 200 Meter von der Bergstation der Seilbahn von Cardada entfernt, in Richtung Cimetta. Von



Schon alleine wegen der Aussichten lohnt sich die Seilbahnfahrt. Unten: die Arche Noah

dort geht es auf den angenehm zu begehenden Weg, der linkerhand abwärts in einen Nadelwald führt. Dort sollte man sich nicht nur auf seine Walkingstöcke und das Atmen konzentrieren, sondern auch auf die Welt, die einen umgibt. Oftmals sind in diesem Wald Rehe und Eichhörnchen zu erspähen. Naturerlebnisse, Ruhe

und Bewegung, ohne zu sehr ins Schwitzen zu geraten – das ist es, was diesen ruhigen Helsana Trail so besonders macht.

Es gibt aber auch Touren, die der Kondition mehr abverlangen, etwa die 6,8 Kilometer messende Strecke, die in Richtung Contra bis nach Giorledo führt. Herrliche Aussichten auf die Bolle von

Magadino, den Monte Tamaro und das Gambarogno, die Brissago-Inseln und natürlich den See, mehrere Brunnen entlang des Weges und ein sehenswertes Oratorium aus dem XVI. Jahrhundert machen diese Wanderung besonders reizvoll. Hungrig? Durstig? Ja, nach diesen mehr oder weniger anstren-



Ist gesund und macht Spass: Nordic Walking auf Cardada

genden Touren hat man sich auf alle Fälle eine Stärkung verdient. Und Auswahl hat es gerade genug. Auf Cardada laden sechs Restaurants und Hütten zu einer kulinarischen Pause ein. Bis zum Ende der diesjährigen Sommersaison gibt es auch ein spezielles Angebot, das sich "Gusta Cardada" nennt: Das Retoureticket für Luftseilbahn und Sessellift inklusive Tagesteller in einem dieser Lokale kostet 42 Franken für Erwachsene und die Hälfte für Kinder und Jugendliche zwischen sechs und 15 Jahren (Getränke gehen extra). Diese Aktion wurde im Rahmen von "Locarno Città del Gusto" ins Leben gerufen. 2015 präsentiert sich Locarno nämlich als Schweizer Hauptstadt des Geschmacks. Für Familien mit Kindern empfiehlt sich das gleich neben der Bergstation der Funivia gelegene Albergo Ristorante Cardada. Von dessen grosser, aussichtsreicher Terrasse aus haben Eltern ihre Kinder im Blick, die sich auf der 2014 eingeweihten "Arche Noah" austoben, einem schön gemachten Spielschiff aus Kastanienholz. Die "Arche Noah" sowie andere Spielgeräte und ein Indianerdorf machen Cardada

nicht nur zu einem idealen Ziel für Outdoorfreakeas, sondern auch für Familien.

Wer, bevor er sich mit seiner Familie oder den Nordic-Walking-Stöcken nach Cardada aufmacht, noch mehr über Locarnos Hausberg erfahren möchte: Da hilft wiederum das andere "www", das World Wide Web. Auf der Seite [www.walkingtested.ch](http://www.walkingtested.ch) finden sich weitere Informationen zu den genannten und zu anderen Walkingstrecken – von Wegbeschreibungen über Höhenprofilen und GPS-Daten bis zu Videofilmchen –, und auf [www.cardada.ch](http://www.cardada.ch) gibt es sehr viel Informatives zum Berg und seinen Angeboten. Zu Verpflegungsmöglichkeiten, zu Events und den anderen Aktivitäten, die auf Cardada locken. Das Entspannen auf einem Reflexions-Pfad beispielsweise, Mountainbiken, Gleitschirmfliegen und Orientierungslauf.

Aber nicht zu lange im Internet verweilen! Denn es gibt nichts Schöneres als den Berg auf dem Berg zu erleben, die kraftvolle Natur aufzusaugen, das Zwitschern der Vögel zu hören. Und den Kopf frei zu bekommen von unnötigem Ballast.

## Sommerfahrplan

### Luftseilbahn Cardada – Cimetta

Bis Ende Mai: Montag - Freitag 9.15 - 18.15 alle 30 Minuten; Samstag, Sonntag, Feiertage 8.15 - 18.15 alle 30 Minuten, 19.15 Uhr letzte Kabine. Juni, Juli, August: jeden Tag 8.15 - 18.15 alle 30 Minuten, 18.15 - 20.15 Uhr alle 60 Minuten.

**Drahtseilbahn**, Brè / S. Bernardo, Zwischenhalt nur auf Anfrage. Bitte 15 Minuten vorher an der Kasse, per Sprechanlage oder per Tel. 091 735 30 38 anmelden. Bis Ende Mai: Montag - Freitag 9.30 / 12.00 / 16.00 / 18.00; Samstag, Sonntag, Feiertage 8.30 / 12.00 / 16.00 / 18.00 Uhr. Juni, Juli, August: jeden Tag 8.30 / 12.00 / 16.00 / 18.00 Uhr.

### Sessellift Cardada – Cimetta

Bis Ende Mai: jeden Tag 9.30 - 12.15 + 13.15 - 16.50 Uhr. Juni, Juli, August: jeden Tag 9.15 - 12.15 + 13.15 - 17.30 Uhr.

