



## Freizeit

### Bergbahnen

#### Arvigo - Braggio (Val Calanca)

Schwebebahn, 079 252 26 81, automatischer Betrieb, 24 Std. täglich.

#### Airolo - Pescium

Kabinenbahn (1745 m), 091 873 80 40, www.airolo.ch/seilbahnen. Die Saison beginnt am 15. Dezember.

#### Bosco Gurin - Ritzberg

Sesselbahn (2000 m), 091 759 02 02, (Vallemaggia Turismo), www.bosco-gurin.ch. Die Eröffnung der Wintersaison ist für den 1. Dezember geplant.

#### Brusino - Sempione

Bergbahn, 091 996 11 30, www.funivia.ch. Winterpause.

#### Capolago - Monte Generoso

Zahnradbahn. www.montegeneroso.ch. Bis 6. Januar: Capolago - Generoso Vetta: 10.25, 13.25, 15.25, 19.20\*\*, Generoso Vetta - Capolago: 11.15, 14.15, 16.15, 23.05\*\*, 23.15  
\*\*= jeden Fr- und Sa-Abend auf Reservation, Tel. 091 630 51 11.

#### Cari - Brusada

Sesselbahn, www.cari.ch. Bis 14. Dezember geschlossen. Wintersaison: 15. Dezember bis 19. März.

#### Cassarate - Monte Brè

Standseilbahn (933 m), 091 971 31 71, www.montebre.ch. Bis 31. Mai 2019: ab Cassarate 09.20, 09.45-11.45 und 12.45-16.45 alle 30 Minuten, Sa+So zusätzlich 17.15 und 17.45 Uhr  
Ab Monte Brè 09.35, 10.05-12.05 und 13.05-17.05 alle 30 Minuten, Sa+So zusätzlich 17.35 und 18.05 Uhr. Im Januar und Februar 2019 bleibt die Bahn wegen Revisionsarbeiten geschlossen.

#### Faido - Pianaselva

www.pianaselva.ch, 091 867 15 46. Bis nächsten Frühling geschlossen.

#### Intragna - Pila-Costa

Seilbahn (637 m), 091 796 11 27 (FART). Winterpause.

#### Leontica-Cancoi - Pian Nara

Tel. 091 871 18 28, www.nara.ch. Wenn genügend Schnee liegt, sind die Lifte von 09.00 bis 17.00 Uhr in Betrieb (Sessellift ab Leontica ab 08.30 Uhr).

#### Locarno - Orselina

Funicolare Locarno - Madonna del Sasso, Tel. 091 752 14 63, www.funicolarelocarno.ch. Fahrzeiten im November und Dezember von 08.05 bis um 19.35 (letzte Fahrt) alle 30 Minuten.

#### Orselina - Cardada - Cimetta

091 735 30 30, www.cardada.ch. Wegen Revisionsarbeiten bleibt die Luftseilbahn bis zum 19. Dezember geschlossen.

#### Lumino - Monti Saurù (Pizzo di Claro)

Seilbahn (1308 m), 091 829 20 19, www.funivia-pizzodiclaro.ch. November und Dezember von Montag bis Freitag 08.30, 09.30 und 15.30 Uhr.

#### Malvaglia - Dagro

www.filoviamalvaglia.ch, info@filoviamalvaglia.ch. Montag bis Freitag, 10.00-14.00 und 15.00-17.00 Uhr alle 30 Min. Auf Anfrage ausserhalb der festgelegten Zeiten: Tel. 091 870 24 30 oder 077 449 52 06.

#### Miglieglia - Monte Lema

Kabinenbahn (1620 m), Tel. 091 609 11 68, www.montelega.ch. Winterpause.

#### Monte Carasso - Mornera

Seilbahn (1400 m), www.mornera.ch, Tel. 091 825 81 88. Bis 6. Dezember wegen Revisionsarbeiten geschlossen.

#### Paradiso - Monte San Salvatore

Standseilbahn (912 m), 091 985 28 28, www.montesalvatore.ch. Winterpause bis 16. Mai 2019.

#### Piotta - Ritom

Standseilbahn (1793 m), 091 868 31 51, www.ritom.ch. Winterpause bis 18. Mai 2019.

#### Rivera - Alpe Foppa - Monte Tamara

Gondelbahn (1530 m), www.montetamara.ch, 091 946 23 03. Winterpause.

#### Rodi-Fiesso - Lago Tremorgio

Kabinenbahn (8 Plätze - 1850 m), 091 867 10 32, www.aet.ch. Winterpause.

#### Selma - Landarenca (Val Calanca)

Kabinenbahn, 079 252 26 81 (Nr. Pikettendienst), automatischer Betrieb, 24 Std.

#### San Carlo - Robiei

Gondelbahn, www.robiei.ch, 091 756 66 77. Bis nächsten Frühling geschlossen.

#### Verdasio - Monte Comino

Gondelbahn, www.comino.ch, 091 798 13 93. Fahrzeiten bis Ende November: täglich 09.00-12.30 und 14.00-17.00 Uhr (alle 30 Min).

#### Verdasio - Rasa

Gondelbahn, www.centovalli.ch, 091 798 12 63. B(FART). Winterpause.

#### Zott/Vergeletto - Alpe Salei

Gondelbahn, www.ticino.ch, 091 797 17 07. Winterpause.

### Märkte im Tessin und in Italien

#### Bellinzona - Altstadt

Samstag 8-13 Uhr

#### Cannobio (Italien)

Sonntag 8-13 Uhr

#### Chiasso

Freitag 8.00 bis 17.00 Uhr, Piazza Indipendenza und Teile des Corso San Gottardo Nord

#### Como (Italien)

Di/Do/Sa 8.30-13 Uhr (Sa bis 18 Uhr)

#### Domodossola (Italien)

Samstag 7.30-15 Uhr

#### Intra (Italien)

Samstag 8-16 Uhr

#### Locarno

Donnerstag 9-16 Uhr, Piazza Grande. Wegen den Aufbaubarbeiten zu Locarno on Ice zum Teil am Largo Zorzi und im Bereich Castello.

#### Lugano

Via Carducci, Piazza San Rocco, Via Canova Frischmarkt Di + Fr 7-12 Uhr. Ausserdem in der Via Canova Antiquariat, Kunsthandwerk, Flohmarkt Di + Fr 7-12, Sa 7-17 Uhr

#### Luino (Italien)

Mittwoch 8.30-16.30 Uhr

#### Maggia

Markt mit lokalen Produkten auf der Piazza, bis Okt. jeden 1. Samstag im Monat, 8.30-13.00 Uhr

#### Morbio Inferiore

Der Markt macht Sommerpause.

#### Paradiso

Neu: Markt auf der Piazza an jedem 1. Freitag im Monat, 10.00-18.00 Uhr, bis Oktober

#### Ponte Tresa (Italien)

Samstag 8.30-17 Uhr

#### Porlezza (Italien)

Samstag 8.30-15 Uhr

#### Varese (Italien)

Mo/Do/Sa 7-17 Uhr. Ausserdem freitagmorgens, Zona Stadio, Markt "vom Produzenten zum Konsumenten".

## Omega-3-Fettsäuren und ihre Wirkung



“Omega-3-Fettsäuren. Wundermittel oder Abzockerei?” lautet der Titel eines Vortrages am Freitagnachmittag, den 23. November in der Tertianum Residenz Al Parco.

Die Gastreferenten Dr. Volker Schmiedel – dieser ist seit mehr als 30 Jahren Arzt, leitete fast 20 Jahre lang die internistische Abteilung einer Klinik für Ganzheitsmedizin und ist seit vielen Jahren fast ausschliesslich naturheilkundlich tätig – sowie Ernährungsberaterin und Kochbuchautorin Erica Bänziger sprechen über den Einfluss der Omega-3-Fettsäuren auf die Gesundheit des Menschen. Zu den positiven Effekten, die diesen Stoffen zugeschrieben werden, zählen der Erhalt der normalen Sehkraft, die Unterstützung der Herz- und Hirnfunktion sowie der Erhalt normaler Blutfettwerte.

Im Rahmen der Veranstaltung besteht ausserdem die Möglichkeit, seine Blutfettanalyse zum Omega-6/3 Verhältnis bestimmen zu lassen. Ein akkreditierter Swissmedical-Plus-Vertreter berät über die richtige Dosierung und die besten Produkte auf dem Schweizer Markt. Für Informationen hierzu können sich Interessierte an den Naturarzt U. F. Walther wenden, Tel. 079 217 09 09.

Auf den Vortrag von Dr. Volker Schmiedel und Erica Bänziger folgt ein Apèro riche.

Da die Platzzahl beschränkt ist, wird um Anmeldung bis zum 20. November unter Tel. 091 759 12 12 oder E-Mail alparco@tertianum.ch gebeten. Wer möchte, kann am 23. November auch die Residenz besichtigen. Diese verfügt über einen mediterranen Park, 72 Appartements, in denen man im Alter selbstständig und entspannt leben kann, sowie einen Pflegewohnbereich. Der Besuchswunsch sollte bei der Anmeldung angegeben werden.

“Omega-3-Fettsäuren. Wundermittel oder Abzockerei?”, Freitag, 23. November, 15.00 Uhr, Tertianum Residenz Al Parco (Haupteingang), Locarno-Muralto.

## Herbstmarktbesuch macht auch andere glücklich

Scheint es nur so, oder stellen Geschäfte jedes Jahr früher Schokoladennikoläuse, Lebkuchen und weihnachtliche Dekorationsartikel in die Regale? Und selbst die ersten Adventsmärkte finden schon an diesem Sonntag statt (etwa in Prospo und Cresciano) – zwei Wochen vor dem ersten Advent. Die Reformierte Kirche von Ascona macht beim verfrühten Weihnachtsrausch nicht mit. Sie lädt am morgigen Samstag nicht zum Adventsmarkt, sondern – der Jahreszeit entsprechend – zum Herbstmarkt. Der *mercato d'autunno* präsentiert sich denn auch farbenfroh wie ein Herbstwald. Beim Floh- und Büchermarkt lässt es sich in aller Ruhe nach kleinen und grösseren Schätzen suchen – und vielleicht doch schon ein Weihnachtsgeschenk entdecken –, am Mittag können sich Besucher an einer heissen Lasagne erfreuen, es gibt Kaffee und Kuchen, anderes Selbstgemachtes steht zum Verkauf, und eine aussergewöhnliche Tanzdarbietung (siehe Seite 24) steht auf dem Programm. “Mit dem Erlös unterstützen wir Hilfswerke und finanzieren Veranstaltungen in unserem Centro und in der Kirche”, heisst es auf der Einladung. Wer den Markt besucht, tut sich also nicht nur selbst etwas Gutes. Ausserdem werden die Lösungen für 2019 bekanntgegeben, die Christinnen und Christen durch das Jahr begleiten. **Herbstmarkt, Samstag, 17. November, 10.00 bis 17.00 Uhr, Reformierte Kirche Ascona, Viale Monte Verità 80, Ascona.** **uj**

### Schiffskurse

#### Schiffskurse auf dem Luganer See

Die Schiffe können das ganze Jahr für Veranstaltungen gemietet werden.

Informationen bei: Società Navigazione del Lago di Lugano, Tel. 091 222 11 11, E-Mail marketing@lakelugano.ch, www.lakelugano.ch. Angaben ohne Gewähr.

#### Boat Tours bis 6. April 2019, Mo - Fr

Morcote ab 08.05, Lugano an 08.45 Uhr, Halt in Brusino Paese  
Lugano - Morcote - Lugano; Lugano ab 10.45, Morcote ab 11.50, Lugano an 13.00 Uhr, Halte in Paradiso, Gandria, Melide und Brusino Paese  
Lugano - Morcote - Lugano; Lugano ab 13.30, Morcote ab 14.35, Lugano an 15.45 Uhr, Halte in Paradiso, Gandria, Melide und Brusino Paese  
Lugano ab 15.55, Morcote an 16.35 Uhr, Halt in Brusino Paese

#### Boat Tours bis 6. April 2019, Sa + So

Lugano - Morcote - Lugano; Lugano ab 11.30, Morcote ab 12.35, Lugano an 13.45 Uhr, Halte in Paradiso, Gandria, Melide, Morcote  
Lugano - Morcote - Lugano; Lugano ab 14.00, Morcote ab 15.05, Lugano an 16.15 Uhr, Halte in Paradiso, Gandria, Melide, Morcote

#### Boat Tours bis 8. Dezember, Mo - Fr

Porto Ceresio - Morcote: Abfahrten um 06.30, 07.45, 17.16, 18.16 Uhr  
Morcote - Porto Ceresio: Abfahrten um 06.45, 17.01, 18.01, 19.01 Uhr

#### Busverbindungen Lugano - Campione d'Italia, Linie 439

Lugano - Campione, Abfahrt ab Lugano S. Antonio: 06.08, 07.08, 08.08, 09.08, 10.08, 11.08, 12.08, 13.38, 14.38, 15.38, 16.38, 17.38, 18.38, 19.13, 20.08, 23.08, 00.08 Uhr  
Campione - Lugano, Abfahrt ab Campione Caresio: 06.30, 07.30, 08.30, 09.30, 10.30, 11.30, 13.00, 14.00, 15.00, 16.00, 17.15, 18.15, 19.00, 19.30, 20.30, 23.50, 00.35 Uhr

#### Schiffskurse auf dem Lago Maggiore

Fahrplan gültig bis 8. Dezember 2018. Auskünfte: Tel. 091 222 11 11, info@lakelocarno.ch. Angaben ohne Gewähr. Für Verbindungen in Italien siehe www.navigazionealghi.it.

#### Locarno - Magadino - Locarno

Ab Locarno: täglich 8.10, 9.10, 11.10, 12.10, 13.10, 14.10, 16.10, 17.10, 18.10; nur Mo-Sa: 7.10, 19.10

Ab Magadino: täglich 8.30, 9.30, 11.30, 12.30, 13.30, 14.30, 16.30, 17.30, 18.30; nur Mo-Sa: 7.30, 19.30

### Vorschläge für die Freizeit

**Falconeria Locarno**, Via Delle Scuole 12, Locarno, Tel. 091 751 95 86, info@falconeria.ch, www.falconeria.ch: Vom 7. November bis zum 16. März ist die Falknerei von Mittwoch bis Sonntag von 13.00 bis 16.00 Uhr geöffnet. Die Flugshows finden am Samstag und Sonntag um 14.00 Uhr statt.

**Lido Locarno**, Via Respini 11, Locarno, Tel. 091 759 90 00, info@lidoLocarno.ch, www.lidoLocarno.ch. Montag bis Sonntag 8.30-21.00 Uhr (Di+Do 6.30-21.00 Uhr).

**Schokoladenmuseum Alprose**, Caslano, Tel. 091 611 88 56, museum@alprose.ch, www.alprose.ch. Mo-Fr 10.00-18.00 Uhr, Sa + So 10.00-17.00 Uhr.

**Splash & Spa Tamara**, Via Campagnole, Rivera, Tel. 091 936 22 22, info@splashspa.ch, www.splashspa.ch. Werktags 10.00-22.00 Uhr, an Wochenenden und Feiertagen 9.00-22.00 Uhr geöffnet.

**Swissminiatur Melide**, Tel. 091 640 10 60, info@swissminiatur.ch, www.swissminiatur.ch. Vom 5. November bis 29. März 2019 Winterpause.

**Termali Salini & Spa**, Via Respini 7, Locarno, Tel. 091 786 96 96, info@lidospa-locarno.ch, www.lidospa-locarno.ch. Täglich von 9.00-21.30 Uhr. In der Sauna- und Badelandschaft in eine andere Welt eintauchen, den Alltag zurücklassen.

**Ticino Experience** ("den Film, den man isst"), Albergo Losone, Via dei Pioppi 14, Losone, info@albergolosone.ch. Informationen und Zeiten unter www.ticinoexperience.ch. Winterpause bis 29. März 2019.

**Zoo al Maglio**, Via ai Mulini 14, Magliaso, Tel. 091 606 14 93, www.zooalmaglio.ch, April bis Oktober 09.00-18.00 Uhr, November bis März 10.00-17.00 Uhr

## Wettbewerb der Woche

Tessiner Zeitung

Gewinnen sie ein Jahres-Abo der Tessiner Zeitung

TICINO  
weekend

Einfach auf [www.TicinoWeekend.ch/wettbewerb](http://www.TicinoWeekend.ch/wettbewerb) klicken und mitmachen

Dieses Angebot gilt bis Sonntag, 02.12.2018. Ab Montag, 03.12.2018, finden Sie einen neuen Wettbewerb!

