



ITINERARI VIAGGI

DI MANUELA CROCI



PASSO DELLO STELVIO / VAL DI LEI (SO)

È ANCORA TEMPO DI SCIARE

Impianti aperti con oltre 20 km di piste innevate. Dopo la discesa, qualche suggerimento per chi vuole immergersi nella storia

La chiusura degli impianti di risalita e delle piste a causa della pandemia ha lasciato gli amanti dello sci fermi ai box per l'intera stagione invernale. Ma per chi vuole ritagliarsi una giornata sulla neve, c'è lo sci estivo.

Prima destinazione è il **Passo dello Stelvio** dove, dal 12 giugno al 30 ottobre (disposizioni ministeriali permettendo, precisano), sarà possibile lasciar scorrere gli sci lungo oltre 20 km di piste tra i 2.758 metri di altezza del Passo e i 3.450 metri del **Monte Cristallo**. I costi degli skipass variano tra i 43,50 euro del giornaliero per junior e senior al 135 euro per il biglietto di un adulto con validità di tre giorni (passo.stelvio.eu). Un consiglio: per mangiare o dormire in quota c'è il **Rifugio Garibaldi** con camere tutte in legno e finestre che affacciano sul ghiacciaio (rifugiogaribaldi.it).

Inoltre, questo e il prossimo weekend (5, 6, 12 e 13 giugno) saranno aperte anche le piste della **Val di Lei**, sopra **Madesimo**. Qui il dislivello è di 450 metri su 3 km di piste.

Dopo una sciata baciata dal sole, per gli appassionati di storia tappa imprescindibile è **Museo Carlo Donegani** che si trova al Passo dello Stelvio con fotografie e approfondimenti sul primo conflitto mondiale. E sempre alla Grande Guerra è dedicato l'omonimo itinerario di 9 km che, dal tornante sopra la Il Cantoniera, attraversa trincee, postazioni e strade militari passando dal villaggio di **Le Brusce**, **Pian Pecci** e il **Passo del Crap dell'Aquila** (2.062 m).

LE ALTERNATIVE

BREUIL CERVINIA PLATEAU ROSA (AO)
PRENOTAZIONI ONLINE
 Le seggiovie Plan Maison, Formet e Bortadini e quella Breuil Cervinia - Plan Maison aprono per lo sci estivo. In più, dal 12/06 sarà possibile usare anche le piste sul ghiacciaio del Plateau Rosa. La capienza sarà al 50% sugli impianti chiusi e al 100% su quelli aperti. Lo skipass (da 33 euro) si prenota esclusivamente online sul sito cervinia.it

TRAFOI (BZ)
IN PISTA CON THÖNI
 Sciare e trekking in compagnia di Gustav Thöni, campione olimpico a Sapporo 1972. È la proposta, valida per il mese di giugno, dell'**Hotel BellaVista** di Trafoi, struttura in stile art nouveau. Da non perdere anche "Il mio primo tremil", arrampicata lungo un sentiero con corda in acciaio fino a 3.033 metri (bella-vista.it).

PONTE DI LEGNO
PASSO DEL TONALE (BS)
TREKKING IN QUOTA
 Risapre domani, 5 giugno, la cabinovia Paradiso e, dal 19, anche l'impianto Presena per raggiungere l'omonimo ghiacciaio. Dopo gli allenamenti della Nazionale sci di fondo (nella foto a lato), il tracciato è stato coperto con teli gestibili per evitare lo scioglimento. Per tutta l'estate sarà possibile fare trekking (pontedilegnotonale.com).

COURMAYEUR (AO)
TRAMONTO SULLE VETTE
 Nel mese di agosto la **Skyway Monte Bianco** sarà aperta fino al tramonto. Da non perdere la cucina tipica proposta al Bistrot Panoramic e il relax sulla terrazza del Pavillon (montebianco.com).

© WIREIMAGE.COM/ALAMY



LA VALTELLINA SI PROMUOVE CON UNO SPOT MULTIMEDIALE

La campagna tv e digital porta la firma di PR & Go Up Communication Partners



Con uno spot dedicato alla sua offerta estiva e alle emozioni che questo territorio è in grado di regalare ai turisti nazionali ed esteri, prende il via la nuova **campagna promozionale di Valtellina Turismo**.

La campagna porta la firma di **PR & Go Up Communication Partners**. L'agenzia milanese ha ideato uno spot della durata di 30" con un concept visivo scenografico e di grande impatto, con l'obiettivo di creare uno storytelling che valorizzasse la bellezza dei paesaggi naturali che caratterizzano la Valtellina, con le sue ampie distese verdi e le maestose vette che quasi sfiorano il cielo. Il tutto senza però dimenticare altri aspetti peculiari di questo luogo che lo rendono così unico e suggestivo: borghi storici dove si tramandano antichi saperi e tradizioni di generazione in generazione e un'offerta enogastronomica riconosciuta in tutto il Bel Paese.



La pianificazione della campagna comprende **la tv con 2 flight sulle principali emittenti satellitari** a giugno e luglio, e il **digital, con una campagna di re-targeting** on air fino alle fine di luglio.

“La Valtellina è un territorio dalle mille possibilità - afferma **Manuel Pozzoni**, Marketing Manager di Valtellina Turismo -. I nostri turisti cercano autenticità ed esperienze in grado di riattivare i cinque sensi e arrivare al cuore di ogni visitatore. Con questa campagna desideriamo dare ufficialmente il via alla stagione estiva valtellinese, promuovendo e valorizzando il territorio che, grazie alla ricca offerta di attività ed esperienze, è in grado di incontrare i gusti di qualsiasi turista, sia nazionale sia estero. Collaboriamo da diversi anni con PR & Go Up Communication Partners e l'agenzia continua a confermarsi il nostro partner ideale. Grazie alla grande creatività che da sempre li contraddistingue, sanno trasformare i nostri obiettivi in azioni concrete raggiungendo traguardi importanti”.

“Il profilo del turista è profondamente cambiato a seguito della pandemia – afferma **Albert Redusa Levy**, CEO e Co-Founder di PR & Go Up Communication Partners -. Ora i viaggiatori cercano luoghi autentici, dove potersi disconnettere dalla realtà e trovare nella natura il compagno di viaggio perfetto. Grazie a questa campagna, andremo a mostrare l'ampio ventaglio di attività che la Valtellina offre durante la stagione estiva, con esperienze che permettono di scoprire la montagna più sincera. Con questo spot attraente rafforzeremo ancora di più il percepito e la brand awareness della destinazione stessa, per continuare a posizionarla come una delle migliori mete dove vivere l'estate circondati dalle bellezze alpine.”

La Gazzetta dello Sport
Tutto il rosa  della vita

In Val Chiavenna sulle orme di Damiano Caruso

Il campione siciliano ha esaltato i tifosi vincendo la tappa dell'Alpe Motta. Ma a Madesimo e dintorni la bici è da tempo ospite d'onore. E i percorsi per divertirsi sono numerosissimi.



Il fantastico attacco di **Damiano Caruso** ha reso indimenticabile la tappa del recentissimo Giro d'Italia con arrivo **all'Alpe Motta**. Ripercorrere le strade dell'impresa del campione siciliano è subito diventato un obbligo per i **cicloamatori** che hanno già iniziato a prendere d'assalto le strade della **Val Chiavenna** teatro di quella emozionante giornata. E, arrivando lassù, hanno scoperto un mondo su misura per le bici, da strada o mountain bike. Sul sito www.valchiavennabike.it si trovano suggerimenti, mappe e altimetrie dettagliate tra cui scegliere gli itinerari per le prossime avventure a due ruote. Per fare il pieno di adrenalina ci sono inoltre i tracciati di **downhill del Madebike Park di Madesimo**, con tracciati gravity per principianti ed esperti biker, raggiungibile con la cabinovia Larici collocata nella zona pedonale del paese.



Spluga da capogiro

Pedalare sulle tracce di Caruso e Bernal senza problemi di traffico. **Succederà per tre domeniche - 4 luglio, 1 agosto e 5 settembre** - in occasione di Spluga da capogiro, quando la statale 36 dello Spluga sarà chiusa alle auto da Campodolcino a Pianazzo. E' la **strada storica** per il Passo, costruita oltre 200 anni fa e presenta una bella serie di tornanti e gallerie che mettono alla prova i meno preparati. Da **Pianazzo** si può poi proseguire alla volta dell'Alpe Motta seguendo l'antico tracciato della via Donegani, abbandonata

dalle auto dopo la costruzione della galleria che introduce a Madesimo, ma scelta per farvi transitare i **corridori del Giro**. Il percorso , comunque accessibile anche nel resto della stagione, è impegnativo. Ma non impossibile.



Anello degli Andossi in mountain bike

Un circuito per le mountain bike, spettacolare e non troppo impegnativo, si sviluppa sulle strade bianche nella zona degli Andossi con arrivo e partenza da Madesimo. La vista lungo tutto il percorso è grandiosa con scorci sulle cime **dell'alta Valle Spluga**. Il tracciato costeggia inizialmente il torrente Scalcoggia fino ad attraversare il **Ponte Romano** da dove parte la strada sterrata che porta in quota, tra alpeggi e ampi zone di pascolo. Tra le numerose deviazioni possibili in questo tratto, da non perdere quelle che portano al **Giardino Alpino** Valcava o alla chiesetta di **San Rocco**.

Dopo un tratto pianeggiante si scende verso il lago artificiale di Montepurga fino ad incontrare la statale 36 dello Spluga. La si segue per un breve tratto fino a **Stuetta** dove si prende a sinistra un'altra sterrata che riporta sugli Andossi e quindi a Madesimo. Il percorso è di circa 20 chilometri, la pendenza media dei tratti in salita è del 6% .



A Livigno per rigenerare la mente e il corpo

Il 12 giugno la bella località alpina apre una stagione estiva, all'insegna dello sport e del relax

Lombardia: Livigno apre all'estate tra sport e relax



Ente del Turismo 1 di 7



LEGGI DOPO SLIDESHOW

INGRANDISCI



Circondato dalle **Alpi**, **Livigno** è il luogo in cui è possibile rigenerare la mente e il corpo, recuperare le energie e vivere esperienze indimenticabili circondati dalla natura incontaminata. Livigno è la destinazione ideale per famiglie e appassionati di **sport** che vogliono coniugare in un'unica destinazione movimento all'aria aperta in sintonia con l'ambiente, **benessere** e relax. Il tutto abbinato ai piaceri della **buona tavola** e a uno **shopping** tra oltre 250 boutique esclusive.

Tutto è pronto a **Livigno** per dare il via alla stagione estiva dal **prossimo 12 giugno**. Molteplici le novità e le misure introdotte dalla località per garantire ai visitatori un soggiorno indimenticabile all'insegna dello sport, del benessere e del relax, in un luogo che incoraggia il distanziamento naturale offerto dagli ampi spazi e dalla vasta rete di sentieri ad alta quota.

Lombardia: Livigno apre all'estate tra sport e relax



Escursionismo green&safe - 2021 Livigno è pronto a partire con una nuova iniziativa, volta a combinare l'esercizio fisico con la pulizia dell'ambiente. E' il **Plogging** - il **trekking** che fa bene alla natura, una pratica che arriva dalla Svezia, utile per stare bene con se stessi prendendosi cura del territorio, e che consiste nella raccolta dei rifiuti mentre si pratica una camminata all'aria aperta. A questo proposito, Livigno fornirà gli Active Hotels e i centri di informazione turistica di un **kit per la raccolta dei rifiuti**, composto di zaino, guanti e pinza; una volta che i turisti recupereranno i rifiuti lungo il percorso, dovranno solo consegnarli e riceveranno un gadget come premio. A proposito di sentieri escursionistici resta confermato il programma **Check&Go**, il modo tech semplice e veloce per scoprire le gemme nascoste del territorio garantendo così il rispetto del naturale distanziamento offerto dai molteplici sentieri del Piccolo Tibet. Scansionando un Qrcode posto su un pannello all'ingresso di ogni sentiero, gli escursionisti possono fare il check-in, permettendo a chi si sta apprestando a partire, di consultare l'App My Livigno e la pagina ufficiale [livigno.eu/check-and-go](https://www.livigno.eu/check-and-go) per verificare in qualunque momento l'affluenza dei percorsi e scegliere quello meno frequentato.

Mountain bike - Gli appassionati di mountain bike potranno divertirsi su oltre 3200 km di sentieri e percorsi mappati GPS, tutti da pedalare, adatti a qualsiasi livello e difficoltà. Grazie al **Bike Pass Livigno** i biker possono accedere a tutti gli impianti di risalita dotati di trasporto mtb con un'unica tessera. Una versione estiva dello skipass, che permette agli appassionati di risalire liberamente in quota su entrambi i versanti, scendere nel bikepark e divertirsi senza limiti scegliendo tra i numerosi trails appositamente tracciati e mappati per le mtb. Fino al **10 giugno** è possibile usufruire della Prevendita Bike Pass: verranno messe in vendita online le tessere plurigiornaliere del Bike Pass Unico Livigno con uno sconto del 10%, le tessere avranno data libera e saranno valide per tutta la durata della stagione. Il prossimo 12 giugno riapriranno il Bike Skill Center e il Mottolino Bike Park, il **26 giugno** sarà invece il turno di Mountain Park Carosello 3000 ed il primo luglio la Mountain Area Sitas: attrezzati con moderni ed efficienti impianti di risalita, collegano il centro del paese alle vette più suggestive di Livigno, permettendo di raggiungere i diversi sentieri per **biking, hiking, e running**.

Livigno family-friendly - Anche per le famiglie l'offerta di Livigno è ricca di attività ricreative divertenti pensate per intrattenere i piccoli ospiti. Da non perdere, i percorsi di abilità del **Bike Skill Center** con passerelle di legno, salti, dossi e percorsi studiati su terra da sperimentare insieme ai coach, il corso "via le rotelle", per imparare a padroneggiare le due ruote con l'aiuto di istruttori qualificati, e il corso "ready to ride per affrontare insieme ai coetanei e al coach veri e propri sentieri di montagna. Pensato per insegnare ai più piccini le fondamenta della MTB è stato istituito il corso "**prime pedalate**", in cui potranno scoprire i primi segreti della mountain bike e scoprire la vallata di Livigno grazie ad uscite lungo la pista ciclabile.

Divertimento nella natura - Per divertirsi in sintonia con la natura, a Livigno è possibile cimentarsi con i percorsi avventurosi di Larix Park tra funi, carrucole e liane per "volare" da un albero all'altro; e **Avventurando in Val delle Mine**, un'attività divertente da fare esclusivamente accompagnati dalle Guide Alpine in un mix di trekking, lungo il bellissimo sentiero della Val delle Mine, e **attività adrenaliniche** adatte anche ai bambini dagli otto anni in su. A Livigno non mancano le aree gioco come il Kinder Club Lupigno, completamente dedicato ai più piccini per sperimentare, stimolare la creatività e trovare nuovi amici tra laboratori di danza e ballo, attività manuale con pasta di sale e didò, e giochi di squadra all'aperto. Anche alla stazione a monte di Carosello 3000 è attiva la **Kids Adventure Area**: uno spazio gioco per il divertimento dei più piccoli dove i bambini possono divertirsi all'aria aperta e nello stesso tempo stimolare le loro abilità motorie.

Aquagrandà - Per trascorrere una giornata di relax, il Centro Aquagrandà è il luogo ideale dedicato a sportivi professionisti ma anche amatori e famiglie, dove allenarsi ma anche recuperare le energie e ritrovare il proprio equilibrio. Fanno parte di Aquagrandà, l'area Fitness&Pool, dotata di piscina semiolimpionica da 25m, sede degli allenamenti di Federica Pellegrini e della Nazionale Italiana di nuoto, qui sarà presto aggiunta **la piscina olimpica con vasche di 50 m**, che sarà completata nel 2022; l'area Run&Play inaugurata lo scorso anno e dedicata a tutti gli atleti che scelgono Livigno per i loro allenamenti in altura; l'area **Slide&Fun** con scivoli e attrazioni a contatto con l'acqua per il divertimento dei piccoli ospiti; l'area **Wellness&Relax** con piscina, panche idromassaggio, piscina di acqua salata, bagno turco, bio sauna, sauna finlandese 90° per **rituali Aufguss**, ma anche area di raffreddamento con ghiaccio e pozzo freddo, percorso Kneipp, cabine massaggi per trattamenti e scrub; l'**Area Health&Beauty** per la cura del proprio corpo e macchinari moderni targati Globus e Kineo per i trattamenti di elettroterapia, elettrostimolazione, ultrasuoni, magnetoterapia applicati a sedute riabilitative di fisioterapia, e in ambito estetico. Infine l'area **Bar&Bistrot**: collegata con grandi vetrate direttamente all'area Slide&Fun, porta in tavola piatti sani e genuini, realizzati con materie prime di qualità.

Lombardia: Livigno apre all'estate tra sport e relax



Lombardia: Livigno apre all'estate tra sport e relax



Lombardia: Livigno apre all'estate tra sport e relax



Lombardia: Livigno apre all'estate tra sport e relax



Lombardia: Livigno apre all'estate tra sport e relax



GRAZIA

Estate in montagna: le mete più belle in base a quello che vi piace fare



L'estate in montagna accontenta tutti, dagli sportivi a chi cerca il relax. E regala grandi soddisfazioni a tavola: ecco dove trovare quello che cercate

Integralisti del mare e della tintarella in spiaggia, avete mai provato a passare un'**estate in montagna**?

Finché non si prova questo tipo di vacanza non ci si rende conto del *mare* di cose che si possono fare, compreso il dolce far nulla.

Magari a bordo di una piscina panoramica come alla Spa del **Falkensteiner Hotel Kronplatz**.

E, quanto al cibo, si mangia con più gusto dopo un trekking o un giro in bicicletta: dai **Picnic in Vetta in Alto Adige** ai **rifugi veneti** da veri gourmet.

I bambini poi non potranno mai annoiarsi tra parchi avventura - come il **Larix Park di Livigno** - e le **fattorie didattiche del Trentino**.

Anche gli amici a quattro zampe saranno felici di venire con voi con i **Dog Trekking** organizzati **in Friuli**.

Per un'immersione rigenerante e disintossicante (soprattutto senza notifiche whatsapp e co.) nella natura dedicatevi al *forest bathing* oppure al **biowatching** a cura di **WWF Travel**.

Vi abbiamo convinto? Leggete di seguito e trovate la meta che fa per voi e la vostra estate in montagna.

Estate in montagna: le mete migliori per trovare quello che cercate



Enogastronomia: le mete perfette per passare l'estate in montagna se amate mangiare bene

Quanto è appagante sedersi a tavola (senza sensi di colpa!) dopo un'escursione in montagna?

Il nostro paese non solo offre eccellenze enogastronomiche in ogni regione ma anche contesti naturalistici unici al mondo in cui gustarle.

È il caso del **Rifugio Averau** a Passo Giau (Belluno) - annoverato dal prestigioso Times come uno dei migliori ristoranti di montagna delle Alpi - dove si può pranzare su una terrazza panoramica: la vista spazia dal massiccio Croda da Lago fino alle Pale di San Martino e la Marmolada.

Assaggiate i Cappelli d'alpino, pasta fresca ripiena di formaggio e noci con pomodoro e timo.

Preferite piuttosto consumare il vostro meritato pasto su un prato circondati dalla maestosità delle Dolomiti?

In Alta Badia questa estate arriva la novità dei **Picnic in Vetta** preparati dai rifugi con prodotti tipici e dolci fatti in casa (in dotazione anche tovaglia e posate).

Un piccolo tour gastronomico da affrontare in sella è invece il **Giro delle Malghe** a Sauris: neanche a dirlo, grande protagonista è il suo prosciutto IGP che deve la sua unicità al particolare metodo di affumicatura ottenuto bruciando legno di faggio dei boschi locali.

E come non menzionare un “pezzo forte” dei nostri alpeggi: il formaggio.

Il Trentino ospita la **Strada dei Formaggi delle Dolomiti** con partenza dalla Val di Fiemme - da provare il Caprino di Cavalese da abbinare all'ottimo miele di queste valli - proseguendo per la Val di Fassa (con il suo Puzzone di Moena) e la Valle di Primiero da cui prende il nome l'omonimo formaggio.

Per gli appassionati non mancano occasioni per sapere di più sulla produzione casearia, voce (e vanto) dell'economia montana: la **Latteria di Livigno** riunisce piccoli produttori locali e organizza visite guidate e degustazioni di latte, yogurt e burro.

E formaggi chiamano vino, uno degli accostamenti più goduriosi che ci possano essere (non ce ne vogliano i dietologi).

Non perdetevi la **Strada del vino e dei sapori del Trentino**: uno dei suoi itinerari prevede l'incontro con cinque vitigni della zona (Marzemino, Nosiola, Trentodoc, Müller Thurgau e Teroldego Rotaliano).

Se passate per Merano merita una sosta la **Tenuta Kränzelhof** a Cermes: ottocento anni di storia e quasi una ventina di etichette tra cui il rosso Farnatzer.

Siete più tipi da birra? Pare si trovi proprio sulle nostre Alpi il birrificio più alto d'Europa, il **1816** (altitudine della città che lo ospita, Livigno) che organizza tasting con mastri birrai e non solo.

Una novità del 2021 è il **Beer Bike Tour**: tour alla scoperta dei prodotti del territorio da abbinare.



Benessere e relax

Shinrin-yoku. Lo hanno inventato i giapponesi ma oggi il *forest-bathing* si pratica anche in Italia nel “Parco del Respiro” a Fai della Paganella: camminare in un bosco ed essere avvolti dal suo silenzio e dai suoi profumi – in questo caso di una faggeta – aiuta a ridurre lo stress.

Provatelo nel **Sentiero dei Reti** – tracciato di poco più di un chilometro che porta al sito archeologico Doss Castel – che, tra abeti rossi, larici e pini si collega poi al **Sentiero Acqua e Faggi**.

E di *barefoot walking* - camminare a piedi nudi in un ruscello o su un prato – ne avete mai sentito parlare? La Val di Rabbi ospita il **primo centro Kneipp all'aperto del Trentino**: un'area verde di oltre cinquecento metri quadrati con percorsi ad hoc tra corteccie, erba, ciottoli, legno e l'alternarsi di acqua calda e fredda.

Potrete riscoprire il contatto con la terra anche lungo il **Sentiero Sensoriale di Bellamonte** in Val di Fiemme - passeggiata segnalata di quasi tre chilometri in un bosco – e in Val Nambrone dove si snodano, oltre al *barefoot* e al *natural Kneipp*, diversi itinerari dedicati al *tree hugging* o silvoterapia (l'abbracciare gli alberi come antistress).

Sessioni di Hatha, Vinyasa, Pranayama e Yinyasa con panorama montano è il programma di **Mountain Paradise Yoga** in Valle Aurina dall'1 al 4 luglio con insegnanti qualificati e lezioni per ogni livello.

Saluto al Sole da provare anche a Livigno dove, tutte le domeniche dal 18 luglio al 29 agosto, viene organizzata una **Yoga Experience** con vista sulla vallata (partenza all'alba al Ristoro Carosello 3000) e wellness brunch a seguire.

Sempre la località valtellinese ospita il centro sportivo e benessere tra i più alti d'Europa: **Aquagranda Active You!**, diecimila metri quadri tra palestra panoramica, piscina da 25 metri, pista d'atletica e campo da calcio. Non mancano Baby Pool, Family Sauna e Hammam.

Dedicate a chi è in cerca di quiete l'area Wellness&Relax - con piscina (anche di acqua salata), idromassaggio, bagno turco, bio sauna, sauna finlandese 90°, pozzo freddo, percorso Kneipp e tinozze esterne riscaldate - e quella Health&Beauty.

Per le cure termali invece dirigetevi a Caderzone Terme (una ventina di minuti d'auto da Madonna di Campiglio) dove vi aspetta un centro d'eccellenza, **Borgo Salute**, e alle **Terme di Pejo** - sempre in Trentino – dove si possono seguire anche trattamenti idropinici, balneoterapia e fangoterapia.

Spa con vista su Plan de Corones al **Falkensteiner Hotel Kronplatz**: più di mille metri quadri con piscina rooftop all'ultimo piano, sessioni di yoga all'aperto, sauna finlandese, palestra, lounge panoramica e una scenografica parete da arrampicata.



Estate in montagna in famiglia

La montagna per i bambini è come un grande parco giochi, continuamente stimolati da natura e animali.

Non mancano quindi le occasioni per rendere felici i più piccoli come la visita alla **Malga Vago** a Livigno dove cimentarsi nella mungitura del latte e nel dare da bere ai vitellini (dal 14 giugno al 9 settembre tutti i lunedì, martedì, mercoledì e giovedì dalle 17 alle 18).

Un'escursione tra mucche e marmotte vi aspetta a **Passo Giau** in Veneto: dal parcheggio va preso il sentiero n° 436 fino alla forcella Col Piombin.

I più fortunati potrebbero udire gli inconfondibili fischi dei simpatici roditori che popolano i prati di questo angolo delle Dolomiti a 2.237 metri di altitudine.

Caprette, pecore e maialini sono pronti a farsi accarezzare alla **Malga Juribello** nel cuore del Parco Naturale di Paneveggio: si parte da Passo Rolle e in poco più di mezz'ora - anche con passeggino da trekking - si raggiunge con facilità questa meta che vanta le Pale di San Martino come sfondo.

Una fattoria didattica vi attende alla **Malga Ritorto** (Pinzolo) facilmente raggiungibile percorrendo in meno di un'ora una stradina asfaltata che parte da località Patascoss.

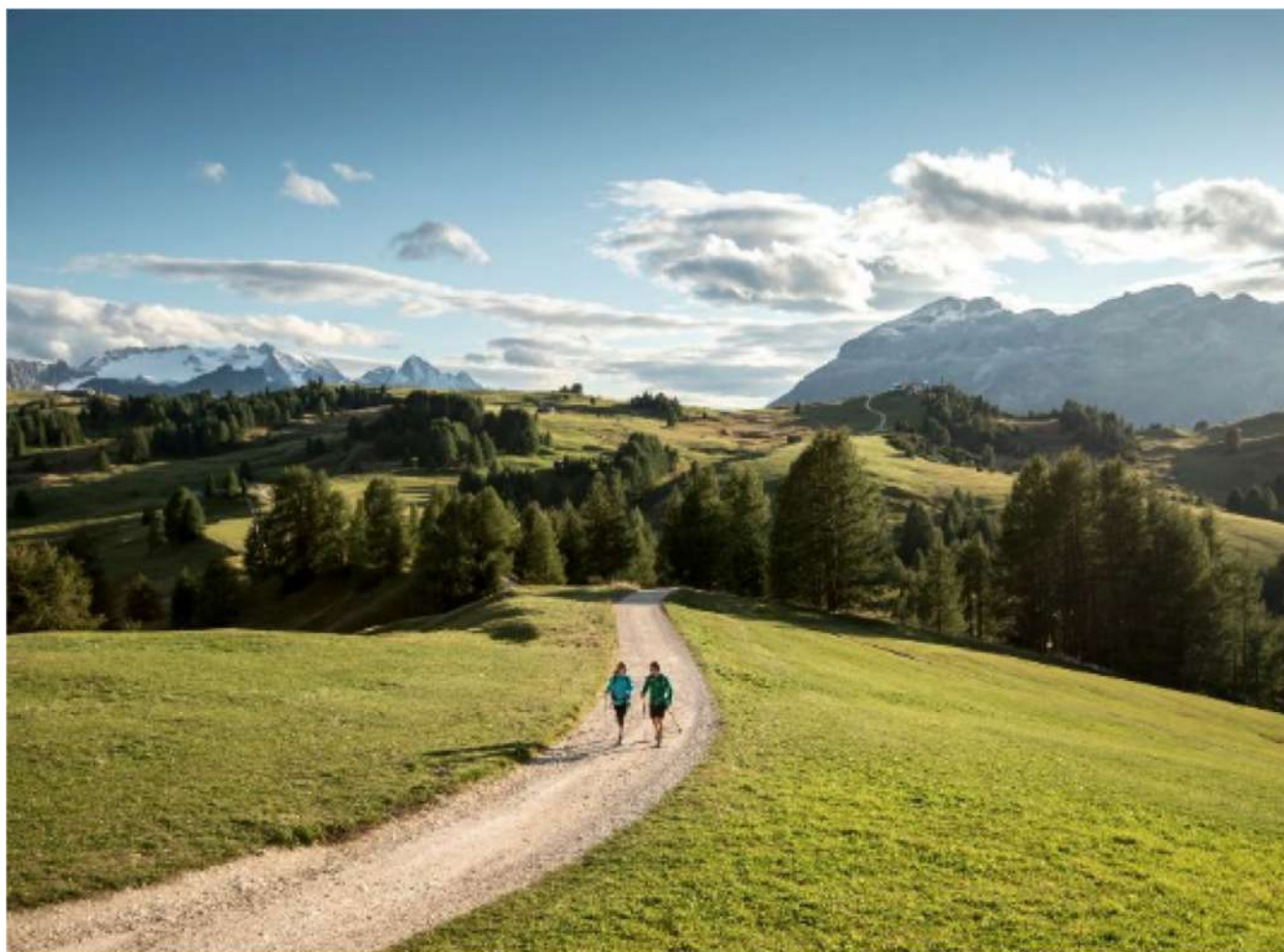
Animali intagliati nel legno s'incontrano invece lungo il **WoodyWalk** a Bressanone, passeggiata circolare (dislivello di 100 metri e lunghezza complessiva di cinque chilometri) con vista sul Sass di Putia e il gruppo delle Odle e che porta alla Malga Rossalm.

Da affrontare invece con il porta bimbo i percorsi trentini che conducono ai **Laghi di Cornisello** in Val Nembrone e al **Lago di Nambino**.

“Passeggiate” ma sugli alberi sono previste in vari parchi avventura come il **Dolomiti Action** (Campitello di Fassa) tra ponti nepalesi, travi oscillanti, passerelle trabocchetto, muri di rete e teleferiche.

Un meraviglioso bosco di larici è lo scenario del **Larix Park** a Livigno con percorsi per tutti i livelli (alcuni fino a diciassette metri di altezza).

Per i più temerari al **Dolomiti Adventure Park**, nella friuliana Forni di Sopra, si può provare anche il *powerfun*: chi avrà il coraggio di lanciarsi nel vuoto da una passerella di quindici metri?



Trekking&co

Avete mai assisto a un concerto in alta quota? Allacciate gli scarponcini che torna il festival **I Suoni delle Dolomiti** (23 agosto - 24 settembre) in cui musicisti e pubblico s'incamminano insieme lungo sentieri che portano a palcoscenici d'eccezione: vallate e prati in cima alle più belle montagne trentine.

Spazio anche al cinema con la seconda edizione di **SuperPark** nel Parco Naturale Adamello Brenta (26 luglio - 8 agosto): boschi e piccoli paesi montani ospiteranno proiezioni a impatto zero alimentate dalla luce solare.

In programma anche passeggiate con accompagnatori speciali: registi, scrittori, musicisti e sportivi che racconteranno le loro storie.

E chissà che nel tragitto non scappa di incontrare anche camosci, cervi, stambecchi e aquile.

Itinerari pensati proprio per avvistarli con l'aiuto di guide esperte - il cosiddetto biowatching, camminare osservando la biodiversità - sono organizzati da **WWF Travel** in Trentino (Parco Nazionale dello Stelvio e Parco Naturale di Panaveggio Pale di San Martino) e in Friuli (Valli del Natisone).

Si rivolgono anche ai bambini e sono dog friendly. Sì perché una vacanza in montagna può essere l'occasione giusta per partire insieme ai nostri amici a quattro zampe: in Friuli per esempio si organizzano **Dog Trekking**, escursioni con il cane assicurato alla persona mediante un'imbragatura accompagnati da istruttori della Scuola Internazionale Mushing di Tarvisio.

Adatte a tutta la famiglia - cani compresi - due escursioni di mezza giornata per chi si trovasse in Veneto: **Gores de Federa**, percorso immerso in una foresta che costeggia rivoli e cascate con punti panoramici sulla conca ampezzana, e il **Lago Sorapiss** che si raggiunge da Passo Tre Croci.

I dintorni di Cortina d'Ampezzo sono celebri anche per vie ferrate spettacolari come la **Olivieri** che segue lo spigolo sud-est della Punta Anna (Tofana di Mezzo) fino alla cima di 2.731 metri. Ne stia bene alla larga chi soffre di vertigini.

Meglio allora una passeggiata rilassante nella zona intorno a Vipiteno ricca di torrenti di montagna che accompagnano ogni passo con il loro sottofondo scrosciante (**Cascate di Stanghe, Cascata Inferno e Cascata Moassl**).

Per chi invece è in cerca di adrenalina da provare il **rafting sul torrente Fella**.

Qualcosa di meno spericolato? Sempre in Friuli una bella gita in canoa sul **Lago di Barcis**.

Per gli amanti delle due ruote c'è l'imbarazzo della scelta: in Alto Adige un percorso quasi del tutto pianeggiante è la **pista ciclabile della Valle dell'Adige** che si snoda per ottanta chilometri lungo l'antica strada romana Via Claudia Augusta.

Per i più allenati un tour scenografico è il **Mondeval Man** che attraversa il Sistema N.1 Dolomiti UNESCO Pelmo - Croda da Lago: oltre quaranta chilometri tra sterrate, prati e asfalto.

arte dalle Dolomiti di Brenta e arriva fino al Lago di Garda la **ciclabile DOGA**, oltre cento chilometri su strade secondarie e forestali poco battute.

Paradiso per gli amanti dell'all-mountain, del cross-country e dell'enduro il **Tutti Frutti Epic**, cinquanta chilometri tra la nuova sentieristica MTB di Carosello 3000 e sentieri storici di Livigno.

Per l'enduro da non perdere il **Bikepark Mottolino** sempre in Valtellina. E se durante una vacanza in montagna c'è davvero ogni giorno una nuova attività da provare di recente spopola il trail running: correre in quota tra saliscendi e panorami meravigliosi, come nel caso del **Fartlek delle nuvole** con vista sulla valle di Livigno.



Sentiero Valtellina: 114 km di ciclopedonale dal Lago di Como a Bormio



Una ciclabile pianeggiante, ideale per famiglie, per buona parte dedicata esclusivamente alle bici, che permette di scoprire le bellezze della Valtellina.

Si chiama Sentiero Valtellina la pista ciclopedonale che dal Lago di Como (Colico) si estende per 114 chilometri verso Bormio, seguendo il fiume Adda. Lunga e pianeggiante, adatta anche alle famiglie, è per buona parte dedicata esclusivamente alle bici e permette di scoprire le bellezze del territorio in maniera lenta e sostenibile.

Lungo il percorso le numerose aree di sosta permettono ai viaggiatori di fermarsi per un picnic, ma non mancano punti di ristoro e agriturismi. Il servizio **Rent a Bike** consente anche di noleggiare le biciclette direttamente sul posto, restituendole poi lungo il percorso. Si può inoltre arrivare o ripartire in treno molto facilmente, dal momento che la ferrovia corre parallela al tracciato.

Colico

L'itinerario parte da Colico, sull'estrema punta nord del Lago di Como. Percorrendo il lungo lago si passa da un centro vivace e ricco di locali ad ampie e rilassanti distese erbose, per poi inoltrarsi verso la **riserva faunistica del Pian di Spagna**.

Morbegno

Principale centro della Bassa Valtellina, **Morbegno** è un borgo da visitare a piedi, attraverso le sue vie. Da non perdere una visita a **Palazzo Malacrida** e alla **Chiesa di San Giovanni Battista** e una degustazione dei prodotti tipici locali, tra i quali il formaggio Bitto.

Sondrio

Sondrio, città delle Alpi e del vino, si trova nel fondovalle ed ha come splendida cornice le cime della Valmalenco. Merita una visita il centro storico, con l'antica **contrada Scarpatetti** e il **Castel Masegra**, da cui si ha una panoramica dell'intera città.

Tirano

A pochi chilometri dal confine con la Svizzera, **Tirano** è il punto di partenza del Trenino Rosso del Bernina ed è famoso anche per la presenza del **Santuario di Madonna**, importante attrazione per il turismo religioso.

Grosio

Storico paese dell'Alta Valtellina, **Grosio** è rinomato per l'arte, la cultura e il folclore locali. Fu dal 1355 feudo dei Venosta, avendo poi intensi rapporti con Venezia attraverso il **passo del Montirolo**.

Bormio

Situato a 1.225 metri sul livello del mare, **Bormio** si trova in un ampio anfiteatro naturale, al centro delle Alpi. Inserita nel **Parco Nazionale dello Stelvio**, vanta scenari suggestivi in tutte le stagioni. **È qui che si conclude il Sentiero Valtellina.**



Sentiero Valtellina



Guarda più...



Condividi

Guarda su YouTube

CORRIERE DELLA SERA

VALTELLINA

I prodotti tipici della Valtellina: Bresaola, Bitto e Sfursat, pizzoccheri e mele

Una viticoltura eroica, i sapori della montagna e le ricette della tradizione contadina sono un tutt'uno con l'immagine stessa della valle lombarda. A cominciare dai pizzoccheri, piatto simbolo del luogo

Valtellina, un territorio di sapori e tradizioni antiche

Si entra in **Valtellina** dopo Colico, quando si imbocca la **Statale 38 dello Stelvio** che attraversa tutte le località principali, da **Morbegno** fino a **Bormio**, porta di accesso alle patrie dello sci: **Livigno**, **Santa Caterina** e lo **Stelvio**. E si scopre un territorio con 2.500 chilometri di terrazzamenti, una viticoltura eroica e i sapori della montagna e le ricette della tradizione contadina: Bitto e Casera, le mele di montagna, i pizzoccheri la bresaola in primis-, un tutt'uno con l'immagine stessa della valle lombarda. Ma per scoprire i tesori gastronomici della **Valtellina** bisogna cominciare dalle sue eccellenze, le **Igp**. E non solo. Il **Modello Valtellina** è un vero riferimento enogastronomico italiano, sia per le produzioni certificate che per il numero di aziende e occupati nel settore, come emerso dal dossier elaborato da The European House - Ambrosetti: la provincia di Sondrio ha un'incidenza del numero di imprese attive nel settore agroalimentare (quasi 2.500, 18,7% del totale delle imprese del territorio) di 3,3 volte superiore rispetto alla media della Lombardia, per esempio. Ecco quindi una panoramica sulle sue eccellenze.



Pizzoccheri della Valtellina Igp

I pizzoccheri sono piatto simbolo della **tradizione** contadina: ruvide e gustose, le tagliatelle della **Valtellina** sono l'immagine della cucina locale. La loro patria? Teglio, che dà il nome a «**Valtellina**» (significa infatti **Valle di Teglio** —**Vallis Tellina**). Qui, nel 2002, è stata costituita l'Accademia del Pizzocchero, che ha lo scopo di tutelare, promuovere e diffondere questa specialità nota e apprezzata in tutto il mondo e preparata con **farina** nera di grano saraceno e bianca. La pasta ricavata, di colore scuro, viene lavorata fino a ottenere delle tagliatelle che poi sono cotte con verze e patate e, infine, condite generosamente con **burro** d'alpe e formaggio locale. E, secondo la ricetta originale dell'Accademia del **Pizzocchero**, servite con una spruzzata di pepe.



Bresaola della Valtellina Igp

La **Bresaola IGP** è il prodotto tipico più apprezzato. Ha l'eleganza del prodotto naturale, è leggera, appetitosa ed è un **salume** (la materia prima, **carne di manzo**, oggi proviene soprattutto da Ue e Sudamerica) povero di grassi. Che questo prodotto abbia la forza di evocare la **Valtellina** lo conferma un'indagine Doxa promossa dal Consorzio di Tutela, prima assoluta (con il 78% del campione analizzato 18-75 anni) tra le specialità identificate dagli italiani con la provincia di **Sondrio**, davanti alle altre icone della gastronomia locale. La **Bresaola** si ottiene attraverso il metodo di conservazione della carne mediante salatura ed essiccamento. Il clima caratteristico della **Valtellina** con l'aria fresca e tersa che discende dalle **Alpi** è il principale segreto che rende la **Bresaola** un prodotto inimitabile.



Bitto Dop e Valtellina Casera Dop

Dalla secolare tradizione casearia della Valtellina nascono il Bitto e il Valtellina Casera a marchio DOP. Il Bitto, le cui origini risalgono ai Celti, viene prodotto durante la stagione estiva sui **pascoli d'alta quota** dove gli animali pascolano liberi: un formaggio a latte crudo che racchiude in sé i profumi dell'alpeggio e la cui **stagionatura** può protrarsi fino a 10 anni. Il **Valtellina Casera**, prodotto tutto l'anno nel fondovalle, è un formaggio semigrasso ottimo sia giovane che **stagionato**, da gustare così su un tagliere, e ingrediente fondamentale dei piatti della tradizione valtellinese come pizzoccheri o sciatt.

Lo Sfursat e i vini Doc e Docg

È fin dai tempi dei Romani che la **Valtellina** produce vino. La valle è l'unica zona dove il nebbiolo (localmente chiamato chiavennasca) riesce a dare ottimi risultati, al di fuori del **Piemonte** e della **Valle d'Aosta**. Il vitigno è coltivato a **guyot**, su terrazze d'argilla e di silicio fino a 600 metri: si tratta di una viticoltura difficile e impegnativa, legata alla tradizione e tramandata di padre in figlio. Il più nobile dei vini valtellinesi e il primo **passito rosso** ad aver ottenuto nel 2003 la **Denominazione ad Origine Controllata**, è lo Sforzato (o **Sfursat**), frutto della selezione delle migliori uve **Nebbiolo**. Subito dopo la vendemmia, secondo una tradizione antichissima, le uve vengono stese su graticci in locali asciutti e ben areati: i «fruttai» (il nome deriva proprio dalla pratica di «forzare», ossia prolungare la maturazione dell'uva. L'appassimento dura mediamente 110 giorni). Il Valtellina **Superiore** viene invece prodotto con le uve dell'area compresa tra **Berbenno di Valtellina** e **Tirano**, suddiviso nelle **cinque sotto denominazioni** **Maroggia, Sassella, Grumello, Inferno e Valgella**. Da provare anche il Rosso di **Valtellina DOC** di pronta beva così come l'Alpi Retiche **IGP** che include vini rossi, rosati, bianchi, frizzanti, passiti, novelli e da vendemmia tardiva.



Mele di Valtellina Igp

Sebbene la quantità prodotta sia limitata, queste mele di montagna sono di grandissima **qualità** e non presentano la rugginosità tipica delle mele coltivate in pianura. Crescono fra i **200 e i 900 metri di altitudine** e grazie al clima mitigato dal **Fohen** hanno caratteristiche uniche. Il vento caldo e secco fa salire la temperatura e calare l'umidità: il risultato è un prodotto che si conserva bene a lungo, dolce e dalla consistenza croccante. Vengono prodotte nelle varietà **Stark Delicious**, di colore rosso brillante, molto croccante e aromatica; **Golden Delicious** con un gusto dolce e aromatico; la mela estiva **Gala**, dolce, molto succosa e matura a Ferragosto.



OGGI

Cime d'Italia: relax, sport e aria fresca



La spina dorsale del Belpaese è da scoprire in famiglia: non solo camminate, anche attività outdoor per tutti

Panorami incantati, boschi infiniti e alpeggi scintillanti. L'estate della ripartenza ha i colori delle montagne italiane, a partire dalle Dolomiti «la più bella architettura naturale del mondo», secondo Le Corbusier, tra Trentino e Alto Adige, i Monti Pallidi regalano aree turistiche tagliate su misura per piccoli viaggiatori con escursionisti per ogni età. La Val d'Ega (eggental.com), dove i panorami sono disegnati dal Catinaccio e dal Latemar e i pascoli di Carezza e Obereggen diventano sterminati parchi giochi. Tra Nova Ponente, Nova Levante e Collepietra (Bz), sono molte le attività outdoor da provare: dalla scoperta del Canyon di Bletterbach alle passeggiate a dorso di pony, lama e alpaca, dalle corse nei bike park alle slittate sull'Alpine Coaster di Predazzo. Anche Bressanone (Bz) è pronta ad accogliere gli amanti della natura: sentieri ben segnalati e piste ciclabili sono alcuni degli ingredienti dell'estate, insieme alle gerle per i picnic sui prati del Sass da Putia e delle Odle. Non mancano le camminate lungo il WoodyWalk (anche coi passeggini) e le escursioni sulla Plose in luoghi "poco noti", organizzati da Bressanone Turismo (brixen.org).

Le Dolomiti in Val Gardena (valgardena.it) hanno i nomi del Gruppo del Sella, delle Odle e del Sassolungo. A Ortisei, Selva, Santa Cristina escursionisti e ciclisti vivono esperienze intense: il sentiero naturale Pana Raida e quello della funivia di Ortisei sono solo due delle destinazioni che si possono vivere in famiglia. Per i più piccoli c'è l'animazione Kids active per conoscere, divertendosi, la Val Gardena.

In Trentino i monti danno spettacolo: l'Atopia no della Paganella (visitdolomitipaganella.it), d'innanzi alle scenografiche Dolomiti di Brenta, è il luogo ideale per chi cerca radure, rifugi e passeggiate, come quella alla Terrazza Belvedere di Fai della Paganella, una camminata nel bosco per raggiungere uno strepitoso panorama sulla Valle dell'Adige. A San Martino di Castrozza (sanmartino.com), ai piedi delle Pale di San Martino, è facile divertirsi con il Dolomiti family fun. C'è tutto: passeggiate per ogni età, arrampicate tra le funi del parco avventura Agility Forest, percorsi tematici nel Parco di Paneveggio Pale di San Martino e fattorie didattiche. In Val di Fiemme (visitfiemme.it) la realtà supera la fantasia: in quota si avvistano camosci e aquile, più in basso si incontrano volpi, caprioli e cervi. E poi percorsi avventura, visite alle malghe e parchi che raccontano la natura attraverso il gioco. La Fiemme guest card offre tante attività e garantisce un prezzo scontato sugli impianti di risalita. A Madonna di Campiglio (Tn), tra le Dolomiti di Brenta e le cime dell'Adamello e della Presanella, oltre ai sentieri ci sono le arrampicate, i minigolf, il parapendio e il dog trekking. Con la Trentino guest card e la DolomeetCard sconti sugli impianti di risalita, sugli ingressi alle strutture sportive, ai musei e ai castelli (campigliodolomiti.it).

Le montagne di Valle Camonica , Valle Trompia e Val Sabbia (visitbrescia.it) sono libri di storia: fresco di riapertura, a Cividate Camuno (Bs), il Museo archeologico illustra il significato delle incisioni sulle rupi del Parco di Naquane a Capo di Ponte. Per gli appassionati c'è il trekking nella cosiddetta Valle dei Segni , con migliaia di rocce scolpite dai Camuni. La montagna bresciana è anche caccia alle panchine giganti, le Big Bench ideate dal designer Chris Bangle, una decina di colorate sedute extralarge sistemate in punti panoramici.

La Valtellina (valtellina.it), con le passeggiate nella Riserva della Val di Mello (l'area protetta più estesa della Lombardia), è un must per chi è alla ricerca di un contatto con la natura. I piccoli si divertono nell'Osservatorio eco-faunistico dell'Aprica (verso la Val Camonica) o a percorrere il Sentiero Valtellina che sale lentamente il fondovalle. Anche i monti del Piemonte (visitpiemonte.com) sono una palestra a cielo aperto dove godere dei benefici della natura con facili escursioni, trekking , passeggiate a cavallo, laboratori di fotografia naturalistica e wildwachting . Dai rilievi dell'alessandrino affacciati sul Mar Ligure alle Alpi Marittime e Cozie , dalle creste delle Graie alle Pennine e Lepontine , la natura si scatena tra vette, mulattiere, valli e borghi che fanno la guardia alle antiche vie di transito di pellegrini, mercanti e contrabbandieri.

Il Sole
24 ORE

Sport, relax e plogging: a Livigno l'estate è già partita

Dalle escursioni allo shopping, è tutto a portata di app. Con la novità del plogging svedese che unisce l'esercizio fisico alla pulizia dell'ambiente



Le aspettative, circa la possibilità di un'estate da tutto esaurito, sono alte. E le avvisaglie, se guardiamo alle prenotazioni già confermate fino a oggi, sono buone, in attesa che il contributo dei turisti stranieri (al momento ancora limitato) possa tornare a essere sostanziale. Sabato 12 giugno è ufficialmente **iniziata la stagione estiva a Livigno, che sarà sede delle gare di snowboard e freeride per le Olimpiadi Milano Cortina 2026**, e le iniziative messe in campo dall'azienda di Promozione e Sviluppo Turistico sono tante e tali da accontentare una platea di vacanzieri pressoché completa, famiglie comprese. Sport, benessere e relax, come sottolineano i responsabili dell'Apt, sono gli ingredienti di un ricco menu di proposte che trova nel distanziamento naturale garantito dagli ampi spazi e nell'area dedicata ai tamponi rapidi (allestita presso il centro Aquagranda e accessibile con prenotazione online o via telefono) i suoi perfetti complementi <https://www.livigno.eu/>.



Sentieri e shopping a portata di app

Chi è in cerca di un pieno salutare di natura, per esempio, può organizzare l'escursione preferita fra la vasta rete di sentieri ad alta quota descritti in modo dettagliato sull'**App MyLivigno**. Tramite pochi “tap” sullo smartphone è possibile consultare le mappe degli oltre 3.200 km di sentieri che attraversano in lungo e in largo la valle di Livigno. E sempre a portata di app sono consultabili gli orari di apertura delle oltre 250 boutique cittadine per l'immancabile shopping e le offerte *à la carte* dei ristoranti e i servizi di consegna a domicilio o di take away per pranzare o cenare comodamente nel proprio appartamento con i piatti della tradizione locale. Rimanendo in tema di sentieri, invece, anche quest'anno sarà attivo il programma **Check&Go**: scansionando un QRcode posto su un pannello all'ingresso di ogni sentiero, gli escursionisti possono fare il check-in di accesso, segnalando a chi si sta apprestando a partire la possibilità di consultare l'App My Livigno e la pagina [livigno.eu/check-and-go](https://www.livigno.eu/check-and-go) per verificare in tempo reale l'affluenza dei percorsi e scegliere quello meno frequentato.



Escursionismo green & safe

Tra le principali novità dell'estate 2021 spicca sicuramente il **plogging**, pratica che arriva dalla Svezia e combina l'esercizio fisico con la pulizia dell'ambiente. Un trekking che fa bene al corpo e alla natura, insomma, che consiste nella raccolta dei rifiuti mentre si pratica una camminata all'aria aperta. A tutti gli **Active Hotels** e i centri di informazione turistica saranno distribuiti appositi kit per la raccolta dei rifiuti composti di zaino, guanti e pinza e una volta che i turisti recupereranno i rifiuti lungo il percorso dovranno solo consegnarli ai punti di ritiro per ricevere un gadget come premio.

A tutto "bike" in vetta e su strada

Le attrazioni di Livigno per gli amanti delle due ruote portano i nomi del Bike Skill Center e del Mottolino Bike Park (già aperti) e quelli del Mountain Park Carosello 3000 e della Mountain Area Sitas, che invece accoglieranno gli appassionati a partire dal 26 giugno e dal 1 luglio rispettivamente. Dal centro del paese si sale con gli impianti in cima ai due versanti della valle e da lì accedere ai sentieri e ai percorsi mappati con il Gps e adatti a qualsiasi livello e difficoltà. Con la Bike Pass Livigno, una versione estiva dello skipass invernale, è possibile accedere a tutti gli impianti dotati di trasporto per le mountain bike, scendere nel bikepark e scorrazzare tra i numerosi trails appositamente tracciati con un'unica tessera.

Per chi invece preferisce praticare road bike, il ciclismo su strada, la “new entry” 2021 è un servizio attivo dal lunedì al venerdì (mercoledì escluso, giorno nel quale si potrà pedalare in compagnia dei professionisti della bicicletta presenti a Livigno per i loro allenamenti) che mette a disposizione un'ammiraglia per fornire assistenza durante i tour e un punto d'appoggio sempre pronto per ogni evenienza.

Ospitalità family-friendly

L'offerta di attività ricreative pensate per intrattenere i piccoli ospiti è, come sempre del resto, altrettanto ricca. Fra le varie opzioni disponibili i percorsi di abilità del Bike Skill Center con passerelle di legno e percorsi studiati su terra da sperimentare insieme ai coach e il corso “ready to ride” per affrontare insieme ai coetanei veri e propri sentieri di montagna. Sempre nel solco del divertimento in sintonia con la natura sono da mettere in agenda il Larix Park, dove si vola tra funi, carrucole e liane da un albero all'altro, e Avventurando in Val delle Mine, con trekking e attività adrenaliniche adatte dagli otto anni in su e da fare esclusivamente accompagnati dalle guide alpine. Per adulti e bambini, infine, il Centro Aquagrandà è il luogo perfetto dove poter spaziare dall'area Wellness&Relax con piscina di acqua salata e bagno turco a quella Slide&Fun con scivoli e attrazioni a contatto con l'acqua.



Estate in bici in Valtellina: i percorsi più belli

Paradiso montano, la Valtellina è meta perfetta per gli amanti del cicloturismo tra percorsi davvero mozzafiato

Un luogo perfetto per una **vacanza in bicicletta** è senza dubbio la **Valtellina** dove non mancano numerose possibilità adatte a tutte le esigenze, dagli itinerari cicloturistici a misura di famiglia fino ai percorsi ricchi di adrenalina per i più temerari.

Non è un caso, infatti, che il **cicloturismo** sia diventato uno dei fiori all'occhiello del territorio con ogni località, da Livigno a Madesimo, passando per Bormio e Valmalenco, in grado di offrire ai turisti **una vasta gamma di itinerari**, semplici oppure impegnativi, per andare alla scoperta degli incantevoli paesaggi valtellinesi e di vedute mozzafiato tra le vette alpine.

Tra i più affascinanti da percorrere in estate spicca il **Sentiero Valtellina** che affianca il fiume Adda da Colico fino a **Bormio** per 114 chilometri perlopiù pianeggianti con dolci dislivelli tra i borghi della zona.

Costeggia la ferrovia e i turisti possono decidere di percorrerne alcuni tratti in treno portando a bordo la propria bici oppure noleggiandola nei 6 “**Rent a bike**”, punti di servizio lungo il sentiero che mettono a disposizione city bike, mountain bike, biciclette classiche ed e-bike.

Per ammirare la bellezza della [Valchiavenna](#), invece, gli appassionati delle due ruote potranno seguire la **Ciclabile Valchiavenna** con partenza da Colico e arrivo, dopo oltre 40 chilometri, in Val Bragaglia al confine con la Svizzera.

L'itinerario dispiega dinanzi a sé tutte le meraviglie della valle: **il lago di Mezzola**, la riserva Pian di Spagna, **Chiavenna**, Bandiera Arancione del Touring Club Italiano, Piuro, borgo di artigiani, le **Cascate dell'Acquafraggia** e il Palazzo Vertermate Franchi, prestigiosa dimora cinquecentesca.

Ancora, ecco il **Sentiero Rusca**, che dal centro di Sondrio conduce in Valmalenco, le **Ciclabili dell'Alta Valtellina** che si immergono nella natura selvaggia tra Livigno, Bormio e Valdidentro, e le Salite che hanno scritto la storia del **Giro d'Italia**, Gavia, Stelvio e Mortirolo.

La Valtellina è poi una “palestra a cielo aperto” per gli amanti delle **mountain bike** con proposte suggestive quali la **Val Belviso** ad Aprica che ospita un impegnativo sentiero che percorre le Orobie Valtellinesi, e il **Giro delle Tee** a Livigno per riscoprire le “tee”, antiche baite in legno.

Infine, i più audaci avranno l'imbarazzo della scelta con i **5 Bike Park** sparsi lungo tutto il territorio, circuiti ad alta tensione che regalano forti emozioni tra le vette delle Alpi.

La scelta può ricadere su Bormio, Madesimo, Valmalenco, Mottolino e Carosello 3000 a Livigno, e piste di downhill, sentieri di varia difficoltà, tracciati gravity e jump area.

The Travel News

Trekking: vent'anni di via Spluga

Via Spluga venti anni e non sentirli: un must, tra Italia e Svizzera, per gli appassionati di trekking. Con Ambria Jazz per celebrare la ricorrenza: il 3 e 4 luglio laboratori, concerti e musica in cammino,

ANDREA FOSCHI | 30 GIU, 2021



La nuova stagione della viaSpluga si è aperta sotto i migliori auspici: l'emergenza sanitaria che sta rientrando, il rinnovato interesse dei turisti, italiani e stranieri, le tante iniziative programmate che culmineranno con le celebrazioni per il ventesimo anniversario dell'itinerario storico. Agli appassionati di trekking e di montagna, la **viaSpluga**, inserita nella lista dei migliori cammini d'Italia selezionati dal ministero dei Beni culturali, offre un percorso tra natura e storia arricchito dal fascino di terre di confine unite da usi e tradizioni. Le tre corse giornaliere del servizio autobus che collega Chiavenna a Splügen e Thusis, con possibilità di proseguire fino a Bellinzona, sono da supporto agli escursionisti che possono scegliere di percorrere la Via Spluga interamente per tappe oppure solo in alcuni tratti.

Con il sostegno della Comunità Montana della Valchiavenna, i festeggiamenti per il ventesimo compleanno della Via Spluga, **il 3 e 4 luglio prossimi**, organizzati da **AmbriaJazz** in collaborazione con il Consorzio Turistico Valchiavenna, propongono un approccio all'ambiente in chiave sonora, con iniziative aperte ad adulti e bambini che si svolgeranno a Campodolcino. Gioco, musica, natura e cammino in un alternarsi di emozioni per vivere nuove esperienze: **laboratori musicali** all'aperto a Campodolcino "Germogli sonori", il **concerto presso il giardino del Muvis THRESHOLD** del flautista Fabio Mina e del percussionista Francesco Savoretti e il cammino da Montespluga al Passo Spluga al loro fianco con gli attori della **compagnia teatrale "Un filo drammatici" della Società Operaia di Chiavenna**.

Parole e musica per cogliere la vera essenza dei luoghi e scoprire la Via Spluga sotto una luce nuova: è la proposta per i primi vent'anni della Via Spluga. La partecipazione agli eventi è gratuita ma l'iscrizione obbligatoria sul sito internet www.ambriajazzfestival.it. In caso di maltempo tutti gli eventi verranno organizzati all'interno del Mu.Vi.S. di Campodolcino.

Nell'attesa delle celebrazioni, l'inizio è promettente. Con l'allentamento delle misure restrittive, nelle ultime settimane è cresciuto l'interesse, da parte di singoli e di gruppi, italiani in particolare, nonostante il vigente obbligo di effettuare il tampone se si soggiorna per tre notti in Svizzera. C'è piena disponibilità al rispetto delle regole e le richieste che giungono al Consorzio Turistico della Valchiavenna comprendono, oltre a spostamenti e pernottamenti, il supporto per adeguarsi alla normativa. «C'è molta voglia di vacanza e in particolare di esperienze all'aria aperta – spiega il direttore Filippo Pighetti –: siamo contenti che la viaSpluga, con la sua proposta tra storia e natura, soddisfi le esigenze dei turisti. Questo sarà un anno importante per il nostro itinerario storico e vogliamo celebrarlo al meglio con iniziative in grado di attirare l'attenzione sulla viaSpluga e di allargarne la notorietà per proseguire la crescita del numero dei fruitori, bruscamente interrotta dalla pandemia l'estate scorsa».

Dal punto di vista della promozione e della comunicazione si continua nel solco di quanto avviato negli anni scorsi, coinvolgendo i tour operator e rivolgendosi a un pubblico più ampio, sia in Italia che all'estero.

L'auspicio è che i germogli sonori del 3 e 4 luglio sboccino generando nuove opportunità per la conoscenza e la fruizione del percorso storico.

Info: www.valchiavenna.com – www.viaspluga.com