



Dove atterra la Befana? Qualche indicazione...

Tra il 5 e il 6 gennaio tutta l'Italia attende la vecchietta a cavallo di una scopa. Ma ci sono anche i falò e altre antiche usanze



Il giorno del Gabinàt in Valtellina

Amata da grandi e piccoli, simpatica a tutti, la Befana è la star dei primi giorni dell'anno. Le origini della burbera e malmessa vecchietta a cavallo della scopa pare risalgano a un mito probabilmente di origine nordica, dove con vari nomi (Frigg in Scandinavia e Bertha in Inghilterra) personificava la natura invernale.

Ma la Befana ha attecchito soprattutto in Italia, con un successo che non ha eguali in altri paesi del mondo. E tra sfilate, fuochi d'artificio e falò, **tra il 5 e il 6 gennaio** il Bel Paese le rende omaggio con centinaia di eventi, grandi e piccoli, dalle città ai borghi più sperduti. Eccone alcuni.

Il giorno del Gabinàt in Valtellina - Da tempo immemorabile in Valtellina il giorno dell'Epifania si celebra tra saluti e doni la tradizione del Gabinat, parola derivante dal tedesco bavarese Gebnacht, composto dalle voci Gaben (doni) e Nacht (notte), ossia la "Notte dei doni". A Livigno e Trepalle il 6 gennaio è il giorno più atteso dell'anno dai bambini. Armati di slitte e sacchetti, girano in gruppetti lungo le strade del paese, entrano nelle case e nei negozi urlando "Bondí Ghibinèt!": i padroni di casa donano a ciascuno di loro un dolce, un pensiero, un regalino, mentre la madrina e il padrino fanno doni più consistenti. Anche fra gli adulti vige tutt'oggi l'usanza di esclamare "Ghibinèt!" a sorpresa, quando ci si incontra quel giorno. Il primo che lo pronuncia vince un caffè, un calice di vino, un presente, che deve essere pagato entro il giorno di Sant'Antonio (17 gennaio) o di San Sebastiano (20 gennaio). Questa usanza coinvolgeva interi paesi valtellinesi e vedeva tutti gli abitanti in competizione tra loro: era una vera sfida vinta da chi precedeva l'altro nell'esclamare gabinàt! Chi perdeva doveva pagar pegno al vincitore con qualche dolce o una manciata di frutta secca. Per vincerlo si adottavano le più ingegnose strategie: appostamenti, travestimenti, finte malattie...L'inizio della competizione variava da paese a paese: in alcune località era fissato al pomeriggio della vigilia, quando le campane suonavano le tre, in altre allo scoccare della mezzanotte. Essenziale era comunque l'effetto sorpresa, indispensabile per conseguire la vittoria. A Bormio i festeggiamenti sono previsti per il 6 gennaio a partire dalle 10.30 quando, per le vie del centro storico, grandi e piccini rivivono l'antica usanza.



5 esperienze da fare sulla neve oltre agli sci

Cosa si può fare sulla neve oltre a sciare? Dalle ciaspole alle saune all'aperto, scopri cosa fare in montagna in inverno dalle Alpi alla Lapponia.



Durante la stagione invernale siamo soliti associare la montagna agli sci. Ma nonostante i luoghi comuni, il soffice incanto di vette innevate e tetti spioventi non è uno spettacolo appannaggio esclusivo degli appassionati di skilift e piste nere. Infatti la montagna imbiancata offre incredibili paesaggi da fiaba, da vivere anche senza necessariamente indossare gli sci; perfetti per una vacanza invernale diversa dal solito immaginario di racchette e bombardino. Le esperienze da fare sulla neve sono diverse e offrono occasioni per scoprire tradizioni e culture alternative; tutte legate alle tante sfaccettature che offrono la vita di montagna o i paesi più freddi. Pattinare sul ghiaccio, sfrecciare a bordo di slitte e rigenerarsi in saune immerse nellaneve: ecco **le 5 esperienze da fare sulla neve per una settimana bianca alternativa, divertente, rilassante e magica.**

Dalle nostre Alpi fino alla patria di Babbo Natale, le esperienze da vivere sulla neve sono moltissime. Ognuna vi donerà emozioni diverse, ma tutte all'insegna di una riscoperta della natura in un'inedita veste contemplativa.

Terme sulla neve più belle d'Italia



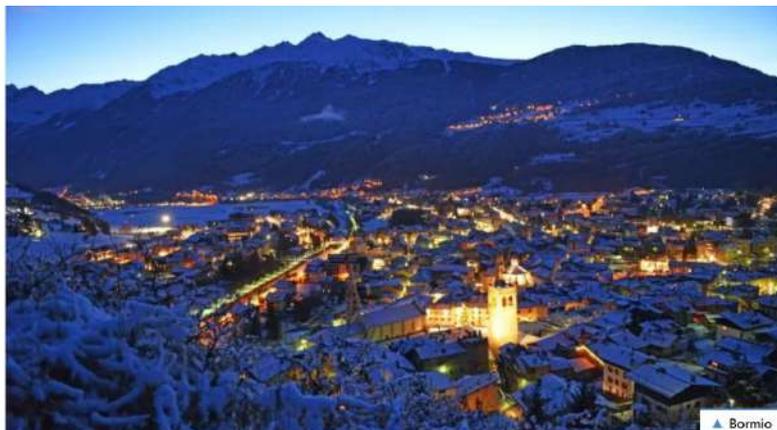
Per alcuni l'inverno in montagna è solamente scarponi e maglioni, ma per altri è costume e accappatoio! E come dare torto a questi amanti delle terme che sperimentano la piacevolissima sensazione di immergersi in acque calde ammirando le vette innevate delle Alpi?

Nell'**Alta Valtellina**, a circa 1230 metri di altitudine, si trovano le **Terme di Bormio**. Gli stabilimenti termali a disposizione sono ben tre e si differenziano a seconda delle esigenze degli ospiti. Nel centro del Paese, Bormio Terme è aperto tutti i giorni (tranne il martedì) dalle 10.00 alle 20.00; offre una piscina da 25 metri oltre a vasche per il relax, aree kids, un acquascivolo di 60 metri, bagni turchi e saune. Le **Terme di Pejo in Trentino Alto Adige** traggono origine dalle acque sorgive del massiccio dell'Ortles-Cevedale. È possibile godere delle proprietà benefiche di queste acque sia nel centro termale con area wellness che prenotando un soggiorno in uno degli hotel con spa della zona. Le **Terme di Merano** sorgono in una località da sempre legata alla vocazione terapeutica. Oggi sono anche una destinazione per i semplici appassionati di spa e i suoi stabilimenti termali si estendono per ben 1400 metri quadrati. Sono offerti anche pacchetti per massaggi sportivi o una giornata di sci. Le **Terme di Saint Vincent** abbracciano tre piscine interne e una vasca panoramica esterna con acqua a 36 gradi centigradi. Il complesso termale include ovviamente anche saune, docce emozionali e jacuzzi. **Recoaro Terme**, in provincia di Vicenza, sorge ai piedi delle Piccoli Dolomiti. All'interno di un parco di 220 mila metri quadrati, il complesso termale include trattamenti e percorsi curativi, oltre a percorsi di bellezza e un centro balneoterapia.

la Repubblica

Ponte dell'Epifania, dove trascorrerlo

di Sara Ficocelli



Abbiamo selezionato per voi sei mete ideali per ricaricare le pile prima di tornare a lavoro. Concedendosi un'ultima incursione nelle delizie del palato

Trascorrere il ponte dell'Epifania in un luogo suggestivo è sempre un buon modo per iniziare al meglio il nuovo anno e l'imperativo è allontanarsi dalla frenesia cittadina. Abbiamo selezionato per voi sei mete ideali per ricaricare le pile prima di tornare a lavoro, concedendosi ovviamente un'ultima incursione nelle delizie del palato, magari senza strafare.

La "notte dei doni" di Bormio, in Valtellina. Situata a 1225 metri di altitudine, Bormio si trova in un ampio anfiteatro naturale al centro delle Alpi. Il bianco delle nevi perenni dei ghiacciai, il verde intenso dei boschi e dei prati, l'azzurro del cielo e la trasparenza delle acque sono i colori che ne rendono unico il paesaggio. Un paradiso per gli amanti dello sport, della natura, dell'arte e della cultura. Nel suo comprensorio, sulle montagne della Magnifica Terra, c'è di tutto di più per celebrare il 6 gennaio, a partire dalla versione valtellinese dell'epifania, il Gabinát (dal tedesco "Nacht der Gaben", "Notte dei doni"): per tutto il giorno i bambini - ma la cosa non dispiace nemmeno agli adulti - salutano coloro che incontrano esclamando "Gabinat!". Si tratta di un gioco di velocità in cui vince il primo che riesce a pronunciare la parola. Il vincitore ha diritto di ricevere un dono come ricompensa per l'augurio. Solitamente vengono regalati dolci, frutta secca o piccoli doni vari.

Men'sHealth

5 PISTE PER SCIARE IN NOTTURNA SULLE ALPI

La montagna è un luogo capace di rivelare tutta la sua magia anche quando calano le tenebre. Come godere al massimo di questo momento se non attraverso una sessione di sci in notturna?



Il richiamo della montagna d'inverno ha un fascino quasi irresistibile per molti appassionati delle discipline invernali. Su tutte, lo sci. Anche nel corso di questo inverno, infatti, sono moltissime le persone che hanno raggiunto le

località sulle Alpi per coniugare relax a qualche ora di sano sport in pista, compresi coloro che amano sciare in notturna.

Se infatti i puristi della disciplina scelgono le prime ore del mattino, subito dopo l'apertura degli impianti, per godere di tutta la bellezza della neve sotto gli sci, un momento del giorno nel quale le piste sono ancora immacolate e le prime luci regalano panorami mozzafiato, è anche vero che **esiste un altro momento altrettanto speciale dove poter affrontare le piste contornati da un'atmosfera magica. Ed è quando cala la notte.**

SCIARE IN NOTTURNA SULLE ALPI: 5 PISTE DA NON PERDERE

Le località alpine offrono diverse piste per sciare in notturna, eccone cinque che proprio non puoi perderti:

PISTA STELVIO – BORMIO

La Stelvio è una delle piste più iconiche della Coppa del Mondo maschile di sci alpino, nonché una delle discese più affascinanti delle Alpi. Poterla affrontare di notte la rende una di quelle esperienze da fare almeno una volta nella vita. Per la stagione invernale 2022/2023 sono ancora cinque gli appuntamenti, sempre al venerdì, per vivere la vera "Bormio by Night": 20 gennaio, 3 e 17 febbraio e 3 marzo.

Orario: 20:00-23:00

Tariffa adulti: 20,00 Euro



Zuppa di fieno in scodella di pane e Schlutzkrapfen alla farina di carrube ripieni di formaggio d'alpeggio conditi con pesto al pino cembro. Ma anche tagliatelle aromatizzate ai mirtilli, gnocchetti di noci e castagne, timballo di fagiano e filetto di cervo scaloppato al vino con polenta. Questa settimana con ON THE ROAD siamo andati alla scoperta dei rifugi più caratteristici dell'arco alpino italiano dove concedersi una pausa culinaria gourmet dopo le fatiche dello sci



34/40

©Teo Colombo

Lasciamo l'Alto Adige e ci spostiamo in **Lombardia** dove, nel comprensorio del Mottolino, visitiamo il **RIFUGIO CAMANEL DI PLANON**, punto di ritrovo per gli sciatori della vallata di Livigno. La struttura si trova a 2.350 metri d'altezza e rappresenta il migliore indirizzo della zona per provare il bombardino (caffè con panna e zabaione caldo al gusto di brandy)



35/40

©Eze Urrets

Tra le proposte culinarie del **RIFUGIO CAMANEL DI PLANON** nota di merito per lo "Spaghettone Camanel", saltato con acciuga del Mar Cantabrico, capperi, pomodoro secco e croccante di saraceno. Grande novità della stagione 2022/23 è il **Panorama Restaurant** che offre un'esperienza culinaria di alto livello sulla terrazza esterna del rifugio

QNItinerari

Sci e relax: incanto Valtellina

Rinomate località che accolgono visitatori e sportivi nel segno di un'offerta legata anche al benessere. Tra le tante attività, l'originale esperienza della slitta trainata da cani husky



La chiamano 'Contea', in **Valtellina**, termine che identifica **Bormio e la corona alpina** che le fa da corona. Tante le attività sulla neve. Piste da sci alpino, fondo e snowboard in rinomate località come **Bormio, Santa Caterina Valfurva e Cima Pozzi**.

Speciali i pacchetti per ingolosire gli appassionati che hanno ormai eletto questa fetta di Lombardia come “montagna per tutti”, ovvero per gli sciatori di talento ma anche per i principianti. Le offerte abbondano. A cominciare dallo skipass gratuito per i bambini fino a 7 anni per soggiorni a partire da 3 giorni e dalla proposta **“Ski&Relax”** che abbina l’accesso all’area benessere di Bormio Terme al possesso di uno skipass i 4-7 giorni. Senza dimenticare lo sconto (25%) per chi acquista i pass on line.

Non mancano le chicche. Tra le altre, l’iniziativa **‘3000 Ski Sunrise’** che consentirà di sciare alle prime luci dell’alba, di regalarsi una ricca colazione dai sapori valtellinesi al Panoramic Restaurant Heaven 3000 e, dalla vicina Cima Bianca, di ammirare il sole che sorge con vista sull’intero arco alpino; e lo **sci notturno** sulla pista Stelvio di Bormio (primi appuntamenti il 6 e 20 gennaio) e sulla Pista Deborah Compagnoni di Santa Caterina Valfurva (10 e 24/2, 10/3). C’è tanto altro.

Per gli appassionati delle **racchette da neve** ci sono i tanti itinerari ad hoc, dalla Val Viola, alla Val di Rezzalo e alla zona di Oga-Tadè. Per lo **sci da fondo**, 45 km tra Bormio, Santa Caterina e Valdidentro. Infine, l’emozione della **slitta trainata da cani husky** ad Arnoga di Valdidentro, dove ha sede il Centro Italiano Sleddog Husky Village. Per immaginare di essere in Finlandia. O nello Yukon canadese, con Zanna Bianca.

ESPERIENZE

Cibo e vino. Che gusto!

Lamine e sciolina non sono i soli motivi per raggiungere Bormio. Perché in Alta Valle c’è anche un forte turismo esperienziale. Per la cucina tipica, Al Filò di via Dante 6, Vecchia Combo di piazza del Crocefisso 4 e gli agriturismo Rini a Bormio (che è pure un B&B) e Baita de l’All a Valdidentro, in un ambiente rustico a 1400 metri. La visita alle cantine dell’Amaro Braulio è un must. E per gli acquisti golosi, Miki&Veron Cheese&More di via Roma. Chicca assoluta, il “Sunny Valley”, bar-igloo del Kelo Mountain Lodge a 2700 metri, nella soleggiata Valle dell’Alpe.



STYLE MAGAZINE

LIVIGNO: VACANZE SULLA NEVE TRA SPORT, SAPORI, TRADIZIONI... E QUALCHE BRIVIDO

Il Piccolo Tibet d'Italia offre un ventaglio di attività per ogni preparazione. Dalla lunga pista di fondo, protagonista di un Campionato del mondo, al nuovo centro di preparazione olimpica, passando per le attività slow come la ciaspolata



Le ciaspole permettono di camminare nella neve fresca tra i boschi livignaschi (Foto Roby Trab).

Amate la montagna slow, da vivere a passo lento tra una ciaspolata nel bosco, una pista di fondo e una passeggiata con lama e alpaca? Oppure inseguite il brivido e la velocità, tra piste di sci che salgono fino ai Tremila, snow park e corse a bordo di circuiti ghiacciati? A Livigno c'è spazio per tutti, qualunque sia la vostra idea di montagna.

Siamo su un **altipiano a quota 1816 metri** incastonato tra le Alpi lombarde, che offre un ventaglio di attività unico nel suo genere. Complice il freddo e la neve più abbondante che in altre località di montagna (sebbene il cambiamento climatico si faccia sentire anche qui), Livigno è una piccola capitale degli sport invernali, che fa la gioia di tutti gli sportivi.

E ora è anche **centro di preparazione olimpica**, presso **Aquagranda Active You** con i suoi impianti di altissimo livello che accolgono team in allenamento per i prossimi Giochi olimpici estivi di Parigi 2024 e per gli attesissimi **Giochi olimpici invernali di Milano-Cortina 2026**. Qui si diverte la famiglia con scivoli, giochi e visori acquatici 3D; si preparano gli atleti nella piscina e nella palestra; e si rilassano gli sportivi tra saune con rituali ed eventi, idromassaggi e tinozze esterne. Inoltre, in clima di Olimpiadi, vale la pena visitare la splendida **collezione di torce olimpiche** allestita al primo piano.

Ecco cosa fare a Livigno per divertirsi, rilassarsi o godersi un inverno coi fiocchi.

SCI PER TUTTI

115 km di piste distribuiti su due versanti, nelle **ski aree Mottolino e Carosello 3000**, accontentano sciatori di ogni livello che hanno a disposizione piste blu, rosse e nere, raggiungibili da telecabine, seggiovie e skilift. Tutti impianti a portata di **bus**, che raggiungono ogni angolo della località con ben 5 linee gratuite. Anche gli amanti dello snowboard trovano pane per i loro denti negli **snow park**, dove misurarsi con jump, half pipe e aree fun. Il tutto condito da **rifugi**, in cui ristorarsi tra una discesa e un'altra o scatenarsi a ritmo di musica come al **Camanel di Planon**, nel cuore del Mottolino, che propone dj set e show musicali tra lounge panoramiche, BBQ e Pasta house.



La pista di fondo corre per 30 km (Apt Livigno).

Ma Livigno, con i suoi **30 km di tracciato** ampio, pianeggiante e soleggiato, che corre parallelo al paese e si addentra nella natura, è un paradiso anche per lo **sci nordico**. Non a caso, la località dell'Alta Valtellina è stata scelta per ospitare una tappa di **Coppa del Mondo di Sci di fondo**, il **21 e 22 gennaio**. Una pista ideale anche per chi indossa gli sci stretti per la prima volta, contando su un tracciato pianeggiante e baciato tutto il giorno dal sole, dove affidarsi alla bravura dei maestri della scuola di fondo, in pieno centro. Del resto, lungo i «binari» dell'altipiano sono cresciuti fondisti di talento come Severino Compagnoni, che negli anni Settanta si dedicò all'accoglienza con lo **Sport Hotel**. Il delizioso 4 stelle al profumo di cirmolo, totalmente rinnovato e dotato di una bella Spa, è oggi portato avanti dalla famiglia, che offre una calda ospitalità e servizi a misura di sportivo.

CON LE FAT BIKE

E proprio in virtù della sua conformazione allungata e soleggiata, Livigno si presta bene alle bici, con una lunga ciclabile che in inverno diventa **pista battuta ciclopedonale** e regno per le **Fat Bike** (ruote «grasse» con maggiore aderenza sul manto bianco). Il divertimento è a misura di tutta la famiglia, che può scegliere il tracciato più semplice, aiutato anche dalla **pedalata assistita**, o i sentieri nel bosco. Le guide MTB di Livigno propongono tour guidati: dagli **Easy tour** ai più **avventurosi** tracciati fuori pista, passando per gli Enduro e i **tour notturni** con cena in baita.



In inverno si pedala con le Fat bike sully pista ciclopedonale battuta (Roby Trab).

E a proposito di tour serali, quando gli sciatori hanno abbandonato le piste, entrano in gioco i **gatti delle nevi** che preparano i tracciati per il giorno successivo. Grazie a **Sunset Emotion**, tutti i giorni alle 18 e alle 19 si può prenotare un posto sul gigante cingolato e vedere da vicino come si battono le piste ammirando Livigno illuminata dall'alto.

TRA CIASPOLE E TRADIZIONI

Per chi preferisce il silenzio della natura, da esplorare lentamente nelle valli più selvagge, c'è la **ciaspolata insieme alle guide alpine**. Uno dei tour più belli, con garanzia di avvistamento **camosci e stambecchi** è la **Val Saliente**: piccolo gioiello selvaggio dove puntare il cannocchiale verso le rocce popolate di animali. Molto suggestiva è anche la **Val Federia**, dove risalire boschi, ruscelli e antichi rustici, che raccontano la vita dura di un passato di allevamento d'alta quota.



Una sala del museo MUS di Livigno e Trepalle (Fabio Borgo).

Per saperne di più sulle sue origini, basta andare al **MUS, Museo Livigno e Trepalle**: una grande casa tradizionale, dove ritrovarsi negli ambienti di una volta e scoprire l'arte del rattoppo e della riparazione di oggetti di uso quotidiano in perfetta ottica circolare. Si scopre anche come Livigno sia diventata con Napoleone zona extra doganale, in quanto vicina al confine svizzero, e venga mantenuta anche dopo per compensare i disagi dell'isolamento. L'ultima chicca di questo piccolo ma interessante museo è la dimostrazione di filatura e cardatura su telai tradizionali ad opera delle donne livignasche ogni venerdì pomeriggio.

SAPORI LIVIGNASCHI

A pochi passi da qui, il viaggio nel passato continua nel rinomato **ristorante-museo Camana Veglia** (casa vecchia), dove le sale sono realizzate recuperando legni, decorazioni e rivestimenti delle antiche *stue* livignasche. C'è persino un'eccezionale **collezione di sci dagli Anni Trenta** ad oggi, una parte della quale si ammira all'ingresso, prima di gustare piatti sublimi come l'uovo di selva a 64 gradi, spuma di pecorino al pepe nero e guanciaie croccante o i Fusilli di farro bio alle verdure, tofu e crema di patate dolci.

In tema di recupero di tradizioni e delizie culinarie vale una sosta anche il **ristorante Mond Vei** (mondo di una volta), dove gustare ottimi pizzoccheri tradizionali valtellinesi, carni cotte lentamente e gelato artigianale, tra oggetti di una volta e attrezzi contadini. Al terzo piano c'è anche una straordinaria **collezione di campanacci**.

Carne e salumi di produzione propria si gustano nel ristorante rustic chic dell'**azienda agricola La Tresenda**, dove si trova una **mountain farm** molto particolare. Oltre ad asini e cavalli, infatti, la stalla ospita **lama e alpaca** che si possono accompagnare per una breve passeggiata sulla neve attorno alla struttura. Il percorso è battuto e segnalato e si può fare anche in autonomia stando al passo del morbido animale degli altipiani andini.

EMOZIONI E VELOCITÀ SU GHIACCIO

Al di fuori dell'abitato di Livigno, là dove in estate si trovano placidi prati, in inverno rombano i motori. Siamo al **Ghiacciodromo**, un circuito lungo quasi 1 km perfettamente battuto e preparato con neve e ghiaccio, dove si tengono corsi di guida sicura (per neopatentati, conducenti di mezzi pubblici, e chiunque voglia avere padronanza dell'auto in condizioni climatiche estreme), corsi di guida sportiva e agonistica ed esperienze di giri in pista (anche con auto storiche) affiancati da un pilota istruttore. C'è chi è fresco di patente e vuole imparare a guidare con sicurezza in ogni condizione, chi vuole superare un blocco psicologico in seguito a un incidente, o semplicemente chi cerca il brivido.



L'Ice Driving School al Ghiacciodromo di Livigno (Shirley O' Hara Falcone)

Ogni attività, gestita in piena sicurezza, è preceduta da un brief teorico, da un giro di ricognizione con l'istruttore alla guida e da una serie di esercizi di slalom e curve sul piazzale preparato ad hoc adiacente alla pista. La **Ice driving School** nasce nel 1992 e viene portata avanti con passione da Oliviero Bormolini e la sua famiglia ogni stagione, da metà dicembre a metà marzo. Un modo per coniugare consapevolezza e stile di guida a una pura scarica di adrenalina.

E per chi ama le emozioni forti da provare su pista, attorno al lago ci si può sfidare in corse su **go kart invernali e winter quad**. Succede sulla pista ghiacciata lunga 650 m, dove darsi appuntamento con i propri amici a bordo di potenti winter go kart e quad (prenotazioni al 3358213561), curva dopo curva, in uno scenario incantato dominato dalle acque ghiacciate del bacino artificiale.

Scaldate i muscoli, a Livigno c'è una pista per tutto!



Piccola guida allo scialpinismo, per praticarlo in massima sicurezza

L'esperienza di skialp è sempre bellissima, ma bisogna affidarsi a mani esperte e avere l'attrezzatura giusta



L'esperienza dello **scialpinismo** è totalizzante, lontano dalla folla degli impianti di risalita godendosi il silenzio e la natura. Una volta provato, si dice, nulla sarà come prima. Non si tratta di rinnegare il proprio passato da *pistard*, ci manca, ma lo scialpinismo ti dà qualcosa in più: insegna che **senza fatica non c'è soddisfazione**. Prima c'è la salita, con le sue durezze e le sue emozioni; poi la discesa in **freeride** su pendii immacolati. Un premio finale, o qualcosa di molto simile.



Abbiamo accettato l'invito di **Homeland Montespluga-Madesimo**, realtà nata per avvicinare le persone allo skialp e offrire servizi e momenti di formazione a coloro che già conoscono queste disciplina. Il loro headquarter sta a Montespluga (frazione di Madesimo, provincia di Sondrio, a poco più di 2 ore da Milano), un villaggio alpino a 1900 metri disabitato in inverno, che è l'avamposto dell'omonima area alpina a due passi dal confine svizzero.



La sede di Homeland a Montespluga in notturna Samuel Conforola

I due container disposti sulla strada per il passo, casa di Homeland, non passano inosservati. Dentro la struttura - con tanto di area per i briefing di sicurezza - c'è tutto quello che serve per conoscere lo scialpinismo. Si possono noleggiare l'attrezzatura e prenotare le escursioni con Guide Alpine di difficoltà diverse, dalla *first experience* alla *clinic ski alp ripido*. Qui si tengono anche i corsi sulla sicurezza, per acquisire padronanza e autonomia in caso di autosoccorso in valanga. I più temerari, infine, possono decidere di pernottare in tenda sulla neve con allestimento del campo.



«Lo scialpinismo è la pratica che ti dà la libertà in montagna di uscire dallo standard. E non è vincolante a nessun livello, ognuno può trovare i suoi spazi: si può salire tanto, o poco, ma l'emozione che ti dà è la stessa: l'esplorare e giocare in spazi incontaminati», ci spiega la nostra Guida Alpina **Nicola Ciapponi**, che ci ha accompagnato in questa esperienza.



L'attrezzatura da skialp

Per praticare lo skialp è necessaria la giusta attrezzatura, in grado di garantire sicurezza, comfort e prestazioni. Sci idonei alla pratica, più leggeri e larghi di quelli da pista per facilitare la salita e galleggiare nella neve fresca in discesa, attacchi specifici in grado di permettere il movimento del tallone in salita ed essere bloccati in discesa e poi gli scarponi specifici, generalmente più piccoli e leggeri, bastoncini robusti e ovviamente le pelli di foca che si tolgono in discesa. Si tratta di due strisce di tessuto sintetico (solo in passato erano di pelle di foca vera), che si attaccano e staccano dagli sci o alla tavola attraverso una membrana adesiva. Questo strato permette di rimanere attaccati alla neve in salita e di “camminare” con lo sci, facendolo scorrere. C'è anche l'opzione per gli snowborder: la **splitboard**, la tavola concepita per la salita.



La preparazione dell'attrezzatura a Homeland Samuel Conforfolo

Per le prime uscite il consiglio è quello di affidarsi a un noleggio, per provare l'attrezzatura e trovare quella più indicata. Naturalmente serve uno zaino dove riporre l'attrezzatura con eventuali ramponi (se si scelgono di percorrere tratti difficili, ripidi e ghiacciati). Consigliatissimo anche il casco. Per l'abbigliamento meglio vestirsi a strati, con un guscio tecnico, per permettere la traspirazione nella fase di salita ed essere ben protetti nella fase di discesa. E poi il kit di sicurezza composto da A.R.V.A. (Apparecchio di Ricerca dei Travolti in Valanga), pala e sonda, obbligatorio per lo scialpinismo "in ambiente".



L'Arva in funzione durante il corso Samuel Conforfolo

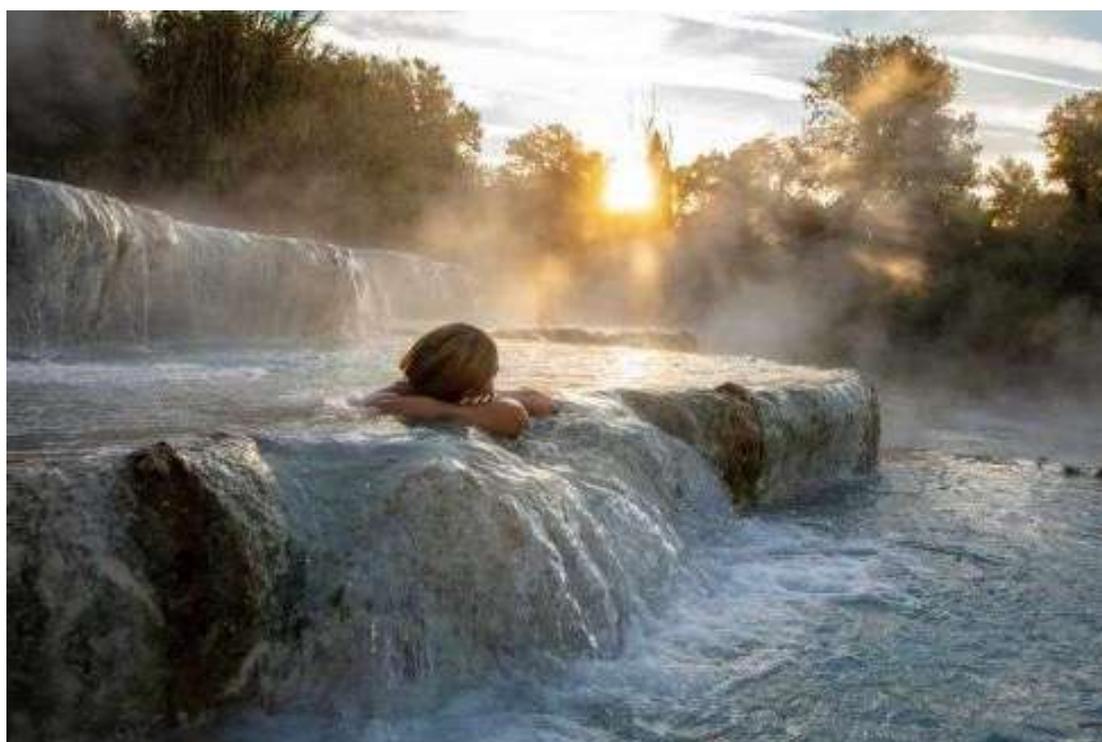
Cosa serve e come funziona l'ARVA

Prima di ogni esperienza in ambiente, per chi è alle prime armi, è indispensabile conoscere e saper usare la “sacra triade” della sicurezza fuori pista: ARVA, pala e sonda. Attrezzi che è fondamentale non solo indossare, ma anche sapere utilizzare. «Molte persone pensano che avere gli attrezzi sia sufficiente. Niente di più sbagliato: saperli utilizzare è fondamentale. Ma anche se si conosce il funzionamento, perché abbiamo già fatto un corso in passato, è bene rinfrescarsi la memoria ogni tanto, facendo delle simulazioni periodiche, in modo da acquisire gli automatismi che in una situazione di emergenza sono fondamentali per rimanere lucidi», ci spiega Nicola, che prima di pellarci fa fare una simulazione di primo soccorso seppellendo una sacca imbottita su un pendio, la nostra “vittima sacrificale” da trovare prima del fatidico tempo limite. Sì, perché per avere una buona possibilità di estrarre ancora vivo un sepolto da valanga bisogna fare in fretta: il limite statistico per la sopravvivenza sotto una valanga è di appena 15-18 minuti. «Non sono tanti, ma possono essere sufficienti per salvare una vita umana. Naturalmente, prima di fare la ricerca, la prima cosa da fare è chiamare i soccorsi», ci spiega ancora Nicola, sottolineando l'importanza di chiedere aiuto con tempismo.

L'ARVA è sostanzialmente una ricetrasmittente a corto raggio che una volta indossata, può essere attivata sia in modalità trasmissione sia in ricezione: quest'ultima è la modalità che i soccorritori attivano per poter individuare ancora in vita una o più persone travolte da valanga. Il segnale è più intenso mano a mano che ci si avvicina allo strumento che ci dice a quanti metri siamo dall'obiettivo. Una volta localizzato il corpo sepolto, è il turno della sonda, un bastone telescopico che infilato nella neve serve per individuare il corpo con esattezza e anche di capire a che profondità è. A quel punto si inizia a scavare incrociando le dita. Almeno la nostra sacca è salva.

Wine & Food ^{Tour}

IL MIGLIOR MODO PER AFFRONTARE STAGIONE FREDDA? LE TERME D'INVERNO: ECCO LE MIGLIORI LOCALITÀ



Un elenco di proposte di viaggio non solo per conoscere nuovi posti del nostro Paese ma soprattutto godersi qualche ora di benessere: le terme d'inverno

Molte persone allo scoccare della mezzanotte dell'ultimo giorno di dicembre cercano di stilare una lista dei buoni propositi per iniziare con la giusta energia l'anno nuovo: prendersi cura di sé stessi è sicuramente uno di questi.

Qual è il modo migliore per staccare la spina? Visto il repentino calo delle temperature, una delle soluzioni per ricaricarsi in queste fredde giornate, è passare qualche ora o magari un **fine settimana alle terme** da soli o insieme alla propria famiglia. Ritagliarsi del tempo, lontano dallo stress di tutti i giorni, è un vero toccasana per trovare la giusta grinta prima dell'arrivo della primavera.

Breve cenno sulle terme

Le **terme hanno origini antiche**, già in epoca preistorica l'uomo ha prestato un'attenzione particolare alla cura del corpo facendo uso delle acque termali non solo per questioni di igiene ma anche per cure terapeutiche e antiparassitarie. Con il tempo sono divenuti veri **luoghi per curare la propria bellezza**. È risaputo che dedicare il tempo a noi stessi fa bene al corpo ma soprattutto alla mente.

Oggi, le terme rappresentano per eccellenza il luogo dove è possibile rilassarsi e concedersi qualche coccola.

Con il nuovo anno e con l'inizio di numerose attività proprio nella prima settimana del mese, molte persone non hanno avuto il tempo di staccare completamente la spina.



quali sono le terme d'inverno - wineandfoodtour.it

Per affrontare al meglio il clima freddo che ci accompagnerà nelle prossime settimane, la soluzione giusta potrebbe essere quella di scoprire nuovi posti del Bel Paese e recarsi nelle **migliori terme italiane**.

Se non si è avvezzi con la tecnologia e non avete molto tempo per perdervi in ricerche su Google, vi segnaliamo alcune delle più belle località termali presenti nel nostro Paese.

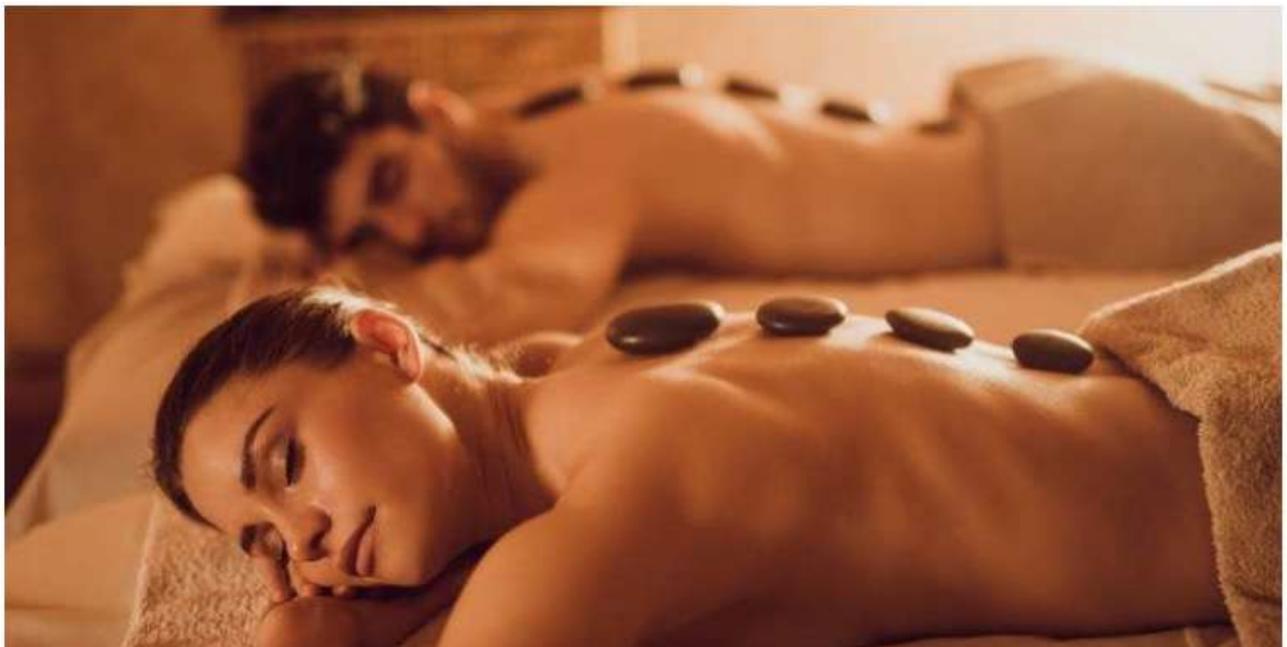
Le migliori località per andare alle terme d'inverno

Terme d'inverno alla scoperta delle miglior località del nostro Paese per una straordinaria esperienza di benessere

Bel Paese, questa è l'espressione ampiamente utilizzata soprattutto all'estero per descrivere la bellezza che contraddistingue l'Italia.

Questa espressione si è diffusa grazie alle poesie di illustri autori italiani per indicare il nostro paese come un luogo caratterizzato da un clima mite, con paesaggi mozzafiato e tanta cultura e storia.

Lo stivale offre numerose opportunità di svago e la possibilità di arricchire il proprio bagaglio culturale e di ricordi con le sue diverse attrazioni turistiche.



Quando la temperatura esterna cala drasticamente, come in questo periodo, il miglior modo per staccare la spina è recarsi in una località termale in cui sono presenti molteplici servizi per soddisfare tutti i clienti, anche quelli più esigenti. Per un giorno o per un fine settimana all'insegna del relax e del benessere, di seguito si segnalano le località termali più note.

Bagni di Bormio

Sono **considerate tra le terme più belle non solo d'Italia, ma anche d'Europa**. I **bagni di Bormio**, situati nell'alta Valtellina, si distinguono in Bagni vecchi e Bagni nuovi.

I **bagni vecchi** risalgono all'epoca romana, più precisamente sono databili dal I secolo a.c. e si caratterizzano per la presenza di diverse fonti termali calde. e per le straordinarie vasche panoramiche all'aperto che permettono di gustare a pieno il panorama mozzafiato con la splendida vista sulle montagne del gruppo Ortles-Cevedale e sul Parco dello Stelvio. C'è la possibilità anche di fare un tuffo nella storia grazie alle grotte nel bosco. **Bagni nuovi**: caratterizzate da un complesso termale moderno.



La **temperatura dell'acqua è compresa tra i 37°C e 40°C**. L'ingresso alle terme è a pagamento ma sul sito è possibile trovare la soluzione giusta per vivere un'esperienza strepitosa.

Non mancano soluzioni ad impatto zero sul portafoglio: l'accesso alle **Vasche o Pozze di Leonardo** è gratuito. Situate nella zona del torrente Braulio, sono delle piscine naturali scavate nella roccia ed è possibile giungervi attraverso una breve passeggiata nel bosco. Durante il percorso, è possibile ammirare la bellezza del paesaggio che vi circonda.

VANITY FAIR



23 esperienze indimenticabili da fare in montagna nel 2023

Con la neve o con il sole, in inverno ma anche e soprattutto d'estate, la montagna piace sempre di più. Queste sono le esperienze da non perdere in tutto l'anno sull'arco alpino

Gia diversi anni fa, le menti illuminate del turismo internazionale andavano affermando **che il futuro di viaggi e vacanze è la montagna**. Sì, certo, da tanto tempo si sente parlare di destagionalizzazione, di educazione delle nuove generazioni alla cultura della montagna proprio come oggi, con il riscaldamento globale, si parla delle alternative allo sci in prospettiva futura.

Il fulcro della questione sta nel fatto che, al di là delle temperature e della presenza della neve, la montagna trasmette sempre - in ogni stagione - una sensazione di benessere, che nasce **dal contatto diretto con la natura, dal distanziamento tra le persone, dall'aria fresca e pulita**, sia in estate che in inverno. Chi ha scoperto la montagna durante la pandemia quando non ci si poteva accalcare in spiaggia, poi è tornato. Molti studi sono convinti che in futuro le grandi città della pianura diventeranno sempre più grandi **e i loro abitanti sentiranno il bisogno di un ambiente salubre dove vivere**, condurre lo smartworking o anche solo rilassarsi e divertirsi.

Per quest'anno appena cominciato, abbiamo trovato **23 ragioni (non banali) per andare in montagna**, 23 idee da mettere in pratica tra le vette che potranno sorprendervi e vi faranno tornare a casa con il cuore pieno di emozioni.

Cantine, grotte e cunicoli sotto Bormio

Tra gli sciatori che passeggiano nel centro storico di Bormio, pochi sono consapevoli di camminare sopra un'intricata rete di cunicoli sotterranei che formano le famose **Cantine del Braulio**, l'amaro tipico dell'Alta Valtellina, creato oltre un secolo fa con erbe aromatiche, bacche e radici di queste montagne. Le cantine, che hanno una superficie sorprendente, ospitano enormi botti in rovere di Slavonia dove il liquore viene tenuto ad invecchiare fino a tre anni.



MATTIA BALSAMINI

Dove si trova il percorso di neve battuta per motoslitte più lungo d'Europa? Non in Scandinavia ma in Lombardia, a Madesimo, dove la Statale 36 che arriva fino ai 2117 metri del Passo dello Spluga fin sul confine con la Svizzera in inverno viene chiusa per l'eccesso di neve e si trasforma in una pista di 70 km di lunghezza che è patrimonio degli appassionati di motoslitte che in paese noleggiato, trovano una guida e partono all'avventura come fossero in Lapponia.



A Madesimo in motoslitta

Il trenino rosso... ma anche quello giallo e verde

Il **Bernina Express**, il trenino rosso che parte da Tirano in Valtellina e termina la propria corsa a St.Moritz dopo aver percorso 60 km di ferrovia tra alcuni dei panorami più belli delle Alpi, è un grande classico 365 giorni all'anno. Ciò che i meno esperti tendono a dimenticare è che in tutta la Svizzera ci sono molte altre linee in montagna servite dai trenini rossi che varrebbe la pena prendere una volta nella vita: quello che arriva fino a Zermatt, ad esempio, ai piedi del Cervino. Nell'Oberland Bernese ci sono anche i trenini gialli (come quello tra Wengen e Mürren ai piedi dello Schiltorn) e c'è pure il **Trenino Verde** che parte da Domodossola e arriva a Berna e sul Lago di Thun.



WOM^{THE}Travel

News Low Cost

VIAGGI IN TRENO 2023: I PIÙ BELLI DA FARE



Nuove tratte ferroviarie e mitici treni per scoprire il mondo dal finestrino

Sono sempre più numerosi i viaggiatori che scelgono il **treno** come principale mezzo di trasporto per un futuro più **sostenibile**.

Il treno, inoltre, permette di **riscoprire il viaggio lento**, di assaporare le soste e godersi lo spettacolo del mondo attraverso il finestrino.

Ecco perché il **2023** è l'anno in cui esplorare nuove tratte ferroviarie, testare supertecnologici treni oppure rivivere la magia di mitici treni come l'Orient Express.

Ecco i **10 viaggi in treno più belli** da fare nel 2023.

FERROVIA DEL BERNINA



Conosciuto in tutto il mondo, il **Trenino del Bernina** collega il capolinea italiano, Tirano, in Lombardia, alla rinomata località svizzera dell'Engadina, St. Moritz.

Il Trenino Rosso, così soprannominato dal colore fiammante dei suoi vagoni, è un gioiello che appartiene alla Ferrovia Retica, e dal 2008 è diventato Patrimonio mondiale Unesco.

Da più di 100 anni lo storico trenino attraversa vasti pascoli erbosi d'estate che diventano grandi distese di neve d'inverno, poi ghiacciai e laghi alpini. Durante il tragitto di circa 2 ore e trenta un'audioguida in quattro lingue illustra le meraviglie del paesaggio.

Il Bernina Express, inoltre, ha il primato di treno più alto d'Europa ma anche dell'espresso più lento d'Europa. Il trenino rosso, infatti, scala le Alpi senza l'uso della cremagliera, partendo da Tirano, in Valtellina, a 429 mslm, per raggiungere le alte quote dell'Ospizio Bernina a 2253 metri, punto più alto della ferrovia Retica, per riscendere infine nella vallata del fiume Inn, l'alta Engadina, fino a St. Moritz, culla del turismo invernale.

Un viaggio consigliato in ogni stagione: se non vi accontentate delle carrozze di linea potreste riservare un posto a bordo delle carrozze cabrio d'estate o di quelle panoramiche con vetrate a cupola d'inverno per una visuale più ampia sul panorama.

VANITY FAIR

Scialpinismo: 10 itinerari facili per iniziare a praticarlo in sicurezza

Vi portiamo in spazi incontaminati, lontano dal marasma degli impianti di risalita, alla scoperta di itinerari adatti ai neofiti che si vogliono avvicinare a questo magnifico sport in sicurezza

In questi anni è cresciuto il desiderio di riscoperta di se stessi e per l'ambiente che ci circonda. Complice il covid abbiamo cominciato ad apprezzare di più la corsa all'aperto, le passeggiate nel bosco e in generale le **attività sportive outdoor**, che si possono praticare **immersi nella natura**.

E tra gli effetti collaterali della pandemia, nel 2020, c'è stata l'esplosione dello **scialpinismo** (Gli adepti lo abbreviano in skialp), in seguito alla chiusura degli impianti di risalita. Da quel momento in molti si sono accorti che gli sci possono servire a precorrere tratti di salita, grazie alle pelli di foca, nome antico per quelle strisce che, incollate alla soletta, beffano la gravità.

E una volta in cima, un bel respiro e via per la discesa, per surfare il vasto mare di neve fresca, sempre diversa, che sia polverosa o fragrante. Ma attenzione: non ci si improvvisa, non si va da soli, meglio affidarsi a guide esperte, seguendo corsi. Perché la montagna va trattata con rispetto e attenzione.

Per le prime uscite il consiglio è quello di affidarsi a un noleggio fornito, per provare l'attrezzatura e trovare quella più indicata. Naturalmente serve uno zaino dove riporre l'attrezzatura con eventuali ramponi (se si scelgono di percorrere tratti difficili, ripidi e ghiacciati). Consigliatissimo anche il casco. Per l'abbigliamento meglio vestirsi a strati, con un guscio tecnico, per permettere la traspirazione nella fase di salita ed essere ben protetti nella fase di discesa. E poi il kit di sicurezza composto da A.R.V.A. (Apparecchio di Ricerca dei Travolti in Valanga), pala e sonda, obbligatorio per lo scialpinismo "in ambiente".

Di seguito 10 itinerari facili di sci alpinismo

Sono davvero numerosi i percorsi di sci alpinismo dislocati in tutta Italia, praticati da principianti e in generale da chi intende affrontare tracciati escursionistici di particolare bellezza. Ne abbiamo selezionati alcuni tra i più belli per chi intende muovere i primi passi in salita alla scoperta della montagna in inverno, ecco quali sono:

1. Lombardia: Montespluga

In questo angolo incastonato tra le alpi Lepontine sono tanti gli itinerari che si possono percorrere, anche con l'ausilio di una guida. Parcheggiata la macchina nel parcheggio del paese, avamposto dell'omonimo passo per la Svizzera, si può percorrere la valle liberamente, ma anche sugli itinerari tracciati. Tra le vette più belle raggiungibili con le pelli c'è il Pizzo Tambò (3096 m) con partenza dal Passo dello Spluga (2110 m). Poco distante, il Pizzo Ferrè (3103 m) è un'altra opzione interessante, che prevede la partenza dal villaggio di Montespluga fino al bivacco Cecchini, coprendo l'intera Val Loga. Nei weekend è operativa in paese la postazione di **Homeland Montespluga-Madesimo**, realtà nata per avvicinare le persone allo skialp e offrire servizi e momenti di formazione. Qui si può noleggiare l'attrezzatura, prenotare una guida, o semplicemente rifocillarsi dopo l'escursione.

VANITY FAIR



Sci di fondo - Livigno S. Confortola - SAMUEL CONFORTOLA

Allenarsi come e con un olimpionico a Livigno

Il centro Aquagranda della località lombarda è, dallo scorso ottobre, un centro di preparazione olimpica del Coni. Da anni i nuotatori azzurri si allenano qui, ci sono ciclisti e triatleti, oltre ovviamente agli sport invernali. Livigno ha appena ospitato una tappa della Coppa del mondo di sci di fondo e si faranno qui snowboard e freestyle alle Olimpiadi di Milano-Cortina 2026

Alla vigilia della tappa di Coppa del Mondo di sci di fondo, la prima a **Livigno**, il 21 e 22 gennaio, Johannes Klæbo, norvegese 5 volte campione olimpico, e **Federico Pellegrino**, due volte argento ai Giochi, hanno chiesto di allenarsi in notturna sulla pista dedicata nella località lombarda. Non che questo sia da tutti, ma di giorno è invece una possibilità aperta a tutti, magari vedendo a poca distanza i campioni della sprint (Klæbo ha vinto nell'individuale, Pellegrino con l'altro azzurro De Fabiani secondo nel team event).

 **aquagranda**
8522 Follower [Visualizza profilo](#)



[Visualizza altri contenuti su Instagram](#)

♡ 💬 ↗ 

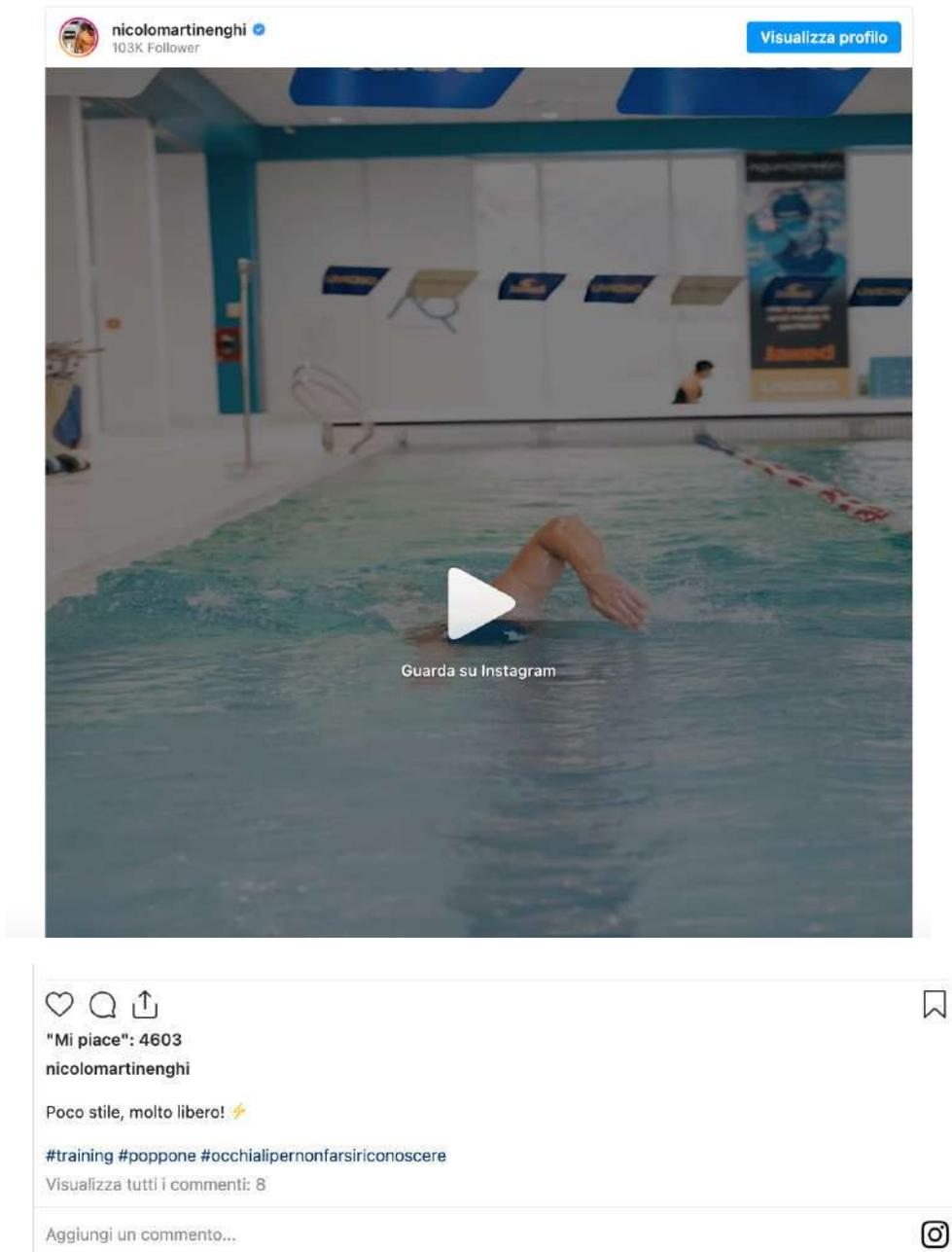
"Mi piace": 293
aquagranda

Onorati di essere Casa Italia CONI per l'evento di Coppa del Mondo di Sci di Fondo.

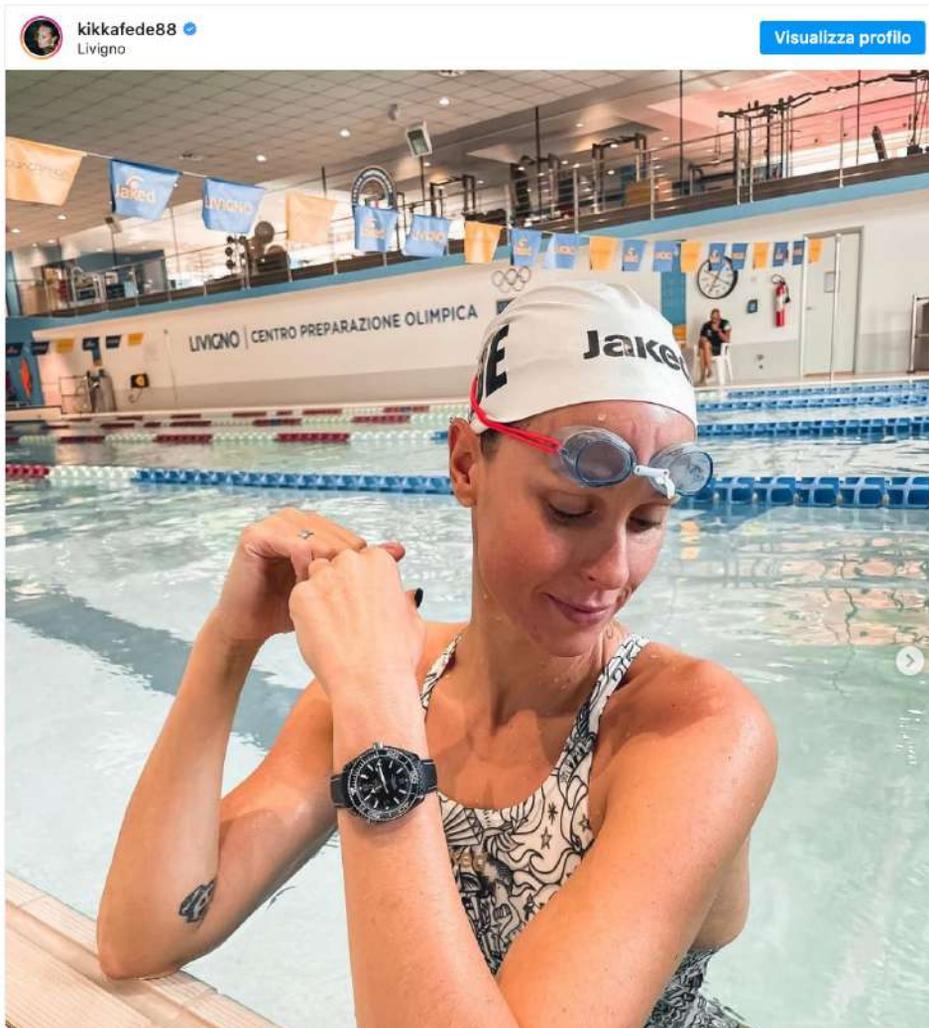
#livignoworldcup #casaitalia #livigno @conisocial
[Visualizza tutti i commenti](#)

Aggiungi un commento... 

E non c'è solo il fondo. Livigno è una delle sedi di **Milano Cortina 2026**, qui si assegneranno **24 medaglie fra snowboard e freestyle**. Dalla scorso ottobre ospita anche un centro di preparazione olimpica del Coni, il più alto in Italia, nell'impianto Aquagranda che già da diverse stagioni ospita gli atleti del nuoto italiano, triatleti e molti altri. Qui si è allenato Federico Pellegrino per il fondo, ma anche il campione olimpico di ciclismo Elia Viviani, lo sloveno Tadej Pogačar vincitore del Tour de France, l'australiano Mike Matthews.



Non un solo sport, ma la possibilità di una preparazione atletica a tutto tondo. **La differenza la fa l'altura** (Livigno è a 1816 metri sul livello del mare): la preparazione in altura migliora le prestazioni atletiche agendo sui meccanismi di trasporto dell'ossigeno. Per questo la scelgono sport ben lontani dalla montagna come il calcio e il nuoto.



"Mi piace": 26.615

kikkafede88

Il tempo.... L'unico vero giudice della verità è il tempo scriveva Pindaro.... Per me è sempre stato così, per ogni bracciata, ogni decimo di secondo, per ogni virata, ogni centesimo di secondo, per ogni respirazione.... il tempo.... Mio unico giudice.... Che amorevolmente mi accompagnerà in tutti i passi più belli della mia altra vita.... onorata di entrare a far parte della famiglia @omega 🙏🏻 per non perdermi mai neanche un millesimo di secondo 🙏🏻

•
•

🏊‍♀️ #swimming #ad #swim #water #crowd #score #sports #fitness #gym #train #health #healthy #swimmingpool #swimmer #watersport #watersports #pool #wet #sport #fit #swimsuit #fast #fun #relaxing #floating #somuchfun #exercise #swimmers #blue #chlorine

Visualizza tutti i commenti: 127

Aggiungi un commento...



Da aprile sono attesi i triatleti, è passata di qui la nazionale ceca di canoa. La federazione pesistica ha fatto un sopralluogo. Per giugno c'è una richiesta per 56 atleti del canottaggio. Il nuoto azzurro si presenta a gruppi, i primi sono i ragazzi allenati Franceschi, Minotti e Giunta, marito di **Federica Pellegrini**. Poi verrà Marini con Gabriele Detti quindi ad aprile, **Gregoria Paltrinieri**, che è stato qui anche prima dei giochi di Tokyo per recuperare dalla mononucleosi. La piscina (da marzo ce ne saranno due) è aperta a loro in via preferenziale, ma restano corsie e orari riservati per chi entra ad allenarsi. Così può capitare di essere nella vasca accanto a un campione olimpico. O paralimpico visto che non ci sono barriere architettoniche.



Tutti gli orari e le disponibilità di piscina, palestra e area relax sono sul sito di **Aquagrandà**, per i frequentatori abituali c'è l'app.





SAMUEL CONFORTOLA

Sci alpino

A Livigno si scia meglio e di più, da fine novembre a inizio maggio: 115 chilometri di piste di vario livello dai 1'800 ai 2'900 metri di quota, con 12 piste nere, 37 rosse e 29 blu servite da impianti di risalita all'avanguardia che comprendono 6 telecabine, 14 seggiovie e 12 skilift disposti su due versanti di montagna.



FABIO BORGAA

Snowboard

Snowpark Mottolino e Carosello. Qui si faranno gare di snowboard e freestyle alle Olimpiadi invernali di Milano-Cortina 2026.



Freestyle



FABIO BORGA

Sci di fondo

A partire dalla zona della Forcola e dell'Alpe Vago, si snoda una pista di 30km lungo la quale atleti professionisti e amatori possono allenarsi in quota. Di questo grande stadio all'aria aperta fa parte anche la "Marianna Longa", una pista tecnica che nei suoi circa 5 km comprende diversi dislivelli per un allenamento davvero completo.



FABIO BORGA

Sci di fondo

Presso lo Stadio del Fondo è poi possibile accedere a spogliatoi gratuiti o prenotare una lezione con gli istruttori di sci di fondo.



SAMUEL CONFORTOLA

All'aperto

Beach volley e beach tennis, campi da tennis e padel, pista atletica e campo calcio in estate. Il campo è in un terrapieno per il vento. Le squadre di Milan femminile e Monza giovanile sono state qui lo scorso anno per testare il campo di allenamento. C'è tutta l'attrezzatura per l'atletica e una piscina di acqua fredda esterna.

Piscine

Dalla primavera saranno due una da 25 e una 50 metri con un ponte mobile che la può dividere per avere un numero maggiore di corsie e per far lavorare separatamente gruppi diversi.



ANDREA PANINO SGRO'

Piscina

La piscina più piccola è profonda un metro e 30, la più grande arriva a 1 e 50. Si fanno corsi e attività didattiche.



FABIO BORGA

Palestra

Entro una quarantina di persone in palestra dove ci sono macchine isocinetiche per riabilitazione e allenamenti, compresa una che simula la viscosità come se ci si allenasse in acqua.



FABIO BORGA

Bici indoor

L'allenamento indoor sui rulli per bici **MagneticDays** è fatto con rulli e bici regolabili con diverse impostazioni: soglia anaerobica, numero pedalate, forza per ogni pedalata, watt espressi, frequenza cardiaca. Si riesce a riportare le condizioni di allenamento outdoor indoor, è un allenamento che risulta pari a una preparazione complementare.



FABIO BORGA

Arrampicata sul ghiaccio

Su cascate di ghiaccio naturali, con le guide alpine e noleggiando attrezzata.



Bike



HELMUTH RIER

Relax (alla fine)

Potete scegliere le saune con la temperatura e il grado di umidità più adatto a voi, liberare le vie respiratorie grazie ai bagni di vapore curativi, sperimentate tutto il relax della piscina con acqua salata, del percorso Kneipp e dei lettini riposanti oppure concedervi un meritato massaggio, scegliendo tra: Ayurveda, rilassante, sportivo o personalizzato oppure uno dei nostri speciali trattamenti viso e corpo. Ogni giorno all'interno dell'area si svolgeranno rituali "Aufguss" con il maestro di sauna. Non perdetevi la stanza del fieno e le palle di ghiaccio con aromi.

blog
il Giornale it

La Valtellina come non ce la si aspetta: tra acque termali e paradisi dello sci

Di Camilla Rocca

La Valtellina riserva luoghi magici (e diversi primati mondiali) **a due ore e mezzo da Milano**, che spesso si possono raggiungere facilmente con treni regionali, che partono anche dalla stazione centrale di Milano.



La bellezza nascosta della Valmalenco

Come la Valmalenco con i comprensori dell'Alpe Palù, raggiungibili a bordo di Snow Eagle, la più grande funivia del mondo con cabine da 160 persone. Meta per chi ama lo snowboard, sede di numerosi eventi di coppa del mondo e Mondiali, la Valmalenco ha un fascino particolare per chi ama i **paesaggi innevati, i laghi ghiacciati e i boschi**, da attraversare con le ciaspole. Un fascino che forse è accresciuto dagli avvistamenti (frequenti) di ufo, nei cieli vicino a Pizzo Scalino. Imperdibile anche la visita alla miniera della Bagnada, a Lanzada, per immergersi della dura vita dei muratori con i suoi 4 livelli visitabili: qui si estraeva la maggior produzione di talco d'Italia, primato che ancor oggi detiene la vallata. La recente iniziativa in collaborazione con Trenitalia e i **"treni della neve"** permette di godere, anche solo in giornata, della ski area dell'Alpe Palù: a **58 euro per un giorno o 86 euro per due giorni**, si può usufruire dell'offerta di un treno andata e ritorno da tutta la Lombardia a Sondrio, navetta andata/ritorno da Sondrio a Chiesa e ski pass.



Bormio e le terme conosciute dal tempo dei Romani

Spostandoci più a nord si raggiunge la cittadina di Bormio, famosa sin dai tempi dei Romani per le sue acque termali. Suggestivi i [Bagni Vecchi](#), dove si trova intatta grotta sudatoria di San Martino, che conduce ad una delle sorgenti millenarie e la piscina esterna, con vista sulla vallata e sulla chiesetta romanica, simbolo stesso dei bagni; o i Bagni Nuovi con il nuovo hotel 5 stelle di proprietà di [Qc Terme](#). Pochi sanno però che esistono dei bagni pubblici, dove sono accettati anche i bambini, con scivoli con acqua termale e la possibilità, per i residenti in tutta la Regione Lombardia, di ricevere fanghi e inalazioni termali tramite convenzioni: **sono i bagni di Bormio Terme**.



E con un dislivello pari a 1.800 metri, il comprensorio sciistico di Bormio è un autentico parco giochi per gli amanti della neve in pista, **grazie all'ampia scelta di aree sciabili – Bormio, Santa Caterina Valfurva, Cima Piazz, San Colombano. Regina indiscussa dei 110 km di piste di varia difficoltà del comprensorio è senza dubbio la pista Stelvio**, una delle più tecniche e adrenaliniche dell'intero panorama alpino e che ospita ogni anno eventi sciistici di portata mondiale.

Maggiori informazioni sulla [Valtellina](#)



Intimità

TURISMO

a cura di Giuliana Vitali
Servizio di Lara Morandotti

IN VALTELLINA... "LENTAMENTE"



Sopra e a sin., due panorami della Valtellina. Sotto, il Castello Masegra a Sondrio, dove ha sede il "museo narrante" CAST, reso ancor più magico dalla neve, e, a ds., la rocca fortificata di Castel Grumello.



Paesaggi mozzafiato, capolavori artistici e luoghi di antica tradizione in un territorio unico, considerato il **paradiso dello *slow tourism***. Da visitare, appunto, in tutta calma, godendosi la natura

Bellissimi paesaggi montani, splendide ville da ammirare, sciade adrenaliniche, pedalate e salutari tour tra i terrazzamenti, ottimi vini rossi e squisite ricette che scaldano il cuore, ma anche percorsi spirituali e tante chiese antiche e dal fascino unico, protagoniste di una cultura tutta da scoprire. Stiamo parlando delle esperienze che regala la **Valtellina**, territorio che permette di vivere vacanze per ogni gusto, lontano dalla confusione e con lentezza. Non a caso un detto locale recita: "Al temp al la regala al Signor per negot", ovvero: "Il tempo ci è regalato dal Signore", un'esortazione a non fare le cose in fretta perché abbiamo in regalo

tanto tempo a disposizione. Tra le zone che più si prestano a un turismo slow c'è quella che circonda **Tirano**, in media Valtellina, storica via di comunicazione per pellegrini, soldati e mercanti, che dal Bernina scendevano verso la Pianura Padana.

Camminare nel silenzio delle montagne, sentendo la fede pulsare nel profondo dell'anima. Ecco uno degli effetti scatenati dal **Cammino mariano delle Alpi**, un recente progetto di grande valenza religiosa, culturale e turistica che nasce con l'obiettivo di realizzare un itinerario di trekking lungo 20 luoghi di devozione mariana della provincia di Sondrio. La tappa finale conduce alla **Basilica**

Santuario della Madonna di Tirano, proclamata nel 1946 da papa Pio XII "Celeste Patrona della Valtellina".

Da qui si può partire per scoprire gli altri luoghi sacri della valle. La Basilica Santuario della Madonna di Tirano è stata edificata nel luogo in cui, il 29 settembre 1504, appar-

ve al contadino Mario Omodei, proclamato in seguito beato, la Vergine Maria che gli chiese di edificare in quel luogo un tempio in suo onore. Tra le bellezze al suo interno ci sono la monumentale cassa dell'organo, lavoro di ebanisteria e di intaglio tra i più maestosi ed elaborati d'Italia, il grandioso portale



Foto: iStock.



di marmo e una moltitudine di sculture che rispondono all'esuberante spirito barocco. Per chi vuole vivere diversi pellegrinaggi dedicati al culto della Madonna, in questa zona della Valtellina c'è solo l'imbarazzo della scelta e l'impatto scenico è davvero suggestivo: chiese di ogni dimen-



sione che si inseriscono in paesaggi rurali fatti di vitigni e terrazzamenti. È da cartolina, arroccato su uno sperone di roccia, il rinascimentale **Santuario di Sassella** dedicato alla Beata Vergine Maria Annunciata, che richiama i fedeli anche grazie alla fama dei molti miracoli. Così come è incantevole, spuntando fiero tra le montagne, il **Santuario di Nostra Signora di Loreto**, noto anche come Santa Casa di Loreto, a **Tresivio** dedicato alla Madonna Nera.

La Valtellina è anche un esempio di cultura rurale unica al mondo. Qui la montagna e le tradizioni contadine sono rispettate e tramandate in ogni loro forma e anche per questo ci sono numerosi musei ideati con lo scopo di informare e diffondere questa passione. Ne sono un esempio il **Museo Etnografico Tiranese**, a Tirano, e, a **Sondrio**, il **CAST**, il **CASTello delle STorie di montagna**, tra le mura di **Castello Masegra**, un "museo narrante" che propone un percorso artistico e culturale interattivo.

Una cultura, quella contadina, che va di pari passo col buon bere e il buon mangiare. Oltre 2mila chilometri di muretti a secco sorreggono la viticoltura valtellinese, un susseguirsi straordinario di terrazzamenti che percorrono la valle, risultato di un'armoniosa relazione tra uomo e natura. **La Strada del Vino e dei Sapori della Valtellina** ha realizzato una rete di

Sotto, i rinomati formaggi tipici. A sin., il Santuario di Sassella e, accanto, la Basilica Santuario della Madonna di Tirano.



Dove mangiare

- ◆ **La celebre *Posterìa del Rosso*** (www.posteriadelrosso.it), a Tirano, è un luogo delizioso con oltre 300 etichette di vini e un menù corto ma interessante e particolare, con degustazioni di salumi e formaggi. Qualche esempio? Zuppa di cipolle al whisky con crostone di segale allo scimudin e risotto allo zafferano con ragu di ossobuco e polvere di liquirizia.
- ◆ **Al ristorante *Osteria del Zep*** (www.osteriadelzep.com), a Morbegno, trovate la cucina tipica valtellinese, senza rivisitazioni, compreso lo tzigoiner, carne avvolta su un bastone di 50 cm in legno di abete e servita con patate e verdure, e il salmi di cervo con polenta taragna.
- ◆ **L'Azienda Agricola Marsetti** (www.marsetti.it), unica cantina nel centro storico di Sondrio, organizza piacevoli picnic in vigna e interessanti degustazioni.
- ◆ **Una visita alla cantina della *Cooperativa Agricola Triasso e Sassella*** (www.cooptriasso.it) di Triasso vi permetterà di assaggiare il vino Sassi Solivi direttamente dalle botti e assaporare prelibatezze da tagliere misto.

Dove fermarsi

- ◆ **La *Curt di Clement*** (www.curtdiclement.com) di Tirano è un eco mobility hotel progettato nel nome della sostenibilità ambientale.
- ◆ **Per un pernottamento più classico, con affaccio sulla piazza centrale di Sondrio, il *Grand Hotel della Posta*** (www.grandhoteldellaposta.eu) propone raffinatezza a prezzi non proibitivi.
- ◆ **Un'esperienza di relax nel verde, immersi tra i vigneti terrazzati, è invece proposta dal *Wine Hotel Retici Balzi*** (www.hotelreticibalzi.it) a Poggiridenti, con tanto di zona wellness, spa e idromassaggio.

I itinerari tra filari e scorci suggestivi alla scoperta del Nebbiolo delle Alpi e dei suoi produttori. Il vino re del territorio? Lo Sforzato, primo rosso passito secco in Italia ad aver avuto la DOCG, un calice pieno di ricchezza, eleganza e meditazione. A tavola, i formaggi sono i

grandi protagonisti delle ricette, in primis Bitto e Valtellina Casera a marchio DOP da provare con il miele locale, ma anche il grano saraceno con cui si preparano pizzoccheri, polenta, *chiscioi* e *sciatt*, tipiche frittelle davvero molto gustose. L'esperienza enogastronomica che offre la zona è talmente ricca che visitare cantine, crotti e negozi alimentari va messo in conto come una vera e propria tappa del viaggio. Da segnarsi una sosta alla storica **Bottega dei Fratelli Ciapponi** (www.ciapponi.com) di Morbegno per acquistare squisitezze locali.

Parlando della gastronomia valtellinese, non si può non parlare del piatto che ne è il re: i pizzoccheri. Per traman-

[TURISMO]



Sopra, i QC Terme Bagni Vecchi di Bormio, rinomata località turistica e, a sin., una delle sale affrescate del settecentesco Palazzo Malacrida a Morbegno. Sotto, il Bernina Express, il trenino rosso che percorre una delle tratte ferroviarie più alte d'Europa.

darne la tradizione e la ricetta originale certificata è nata addirittura una scuola: l'Accademia del Pizzocchero che ha sede a Teglio.

Anche la storia e l'arte, però, offrono grandi testimonianze in questo territorio. Sono numerosi i palazzi ricchi di memorie, da visitare per immergersi nella storia locale. A Teglio si trova il Palazzo Besta, famoso per le sue stanze decorate con affreschi a soggetto biblico o mitologico e il loggiato superiore affrescato con episodi tratti dall'Eneide. A Tirano sorgono - tra gli altri - il seicentesco Palazzo Salis e la Casa-Museo d'Oro Lamberghini che ospita una collezione di mobili e oggetti antichi appartenenti alla famiglia

che tuttora vi abita. A Sondrio, da non perdere Palazzo Sertoli, celebre per lo spettacolare salone rococò detto "dei balli", mentre a Morbegno merita una visita il settecentesco Palazzo Malacrida, il più mirabile esempio del rococò in Valtellina, definito "il più bel palazzo veneziano... lontano da Venezia".

Open air, invece, si può entrare a contatto con la storia ripercorrendo percorsi di grande importanza, come quello dei contrabbandieri e della Prima guerra mondiale vicino al Passo dello Stelvio, oppure scoprire fortezze come Castel Grumello, una rocca fortificata costituita da due edifici gemelli in cima a un'altura, un luogo di rara bellezza dove immaginare incontri tra

dame e cavalieri. Altra emozionante esperienza in mezzo alla natura è la Passerella sulle Cassandre: 145 metri di percorso ciclopedonale sospeso sul Torrente Mallero a 100 metri di altezza. Si tratta di una zona molto amata dagli appassionati di trekking, ma anche dai ciclisti: ultimamente sta diventando sempre più popolare l'utilizzo di e-bike, biciclette elettriche a pedalata assistita, da noleggiare anche in loco. Infine, un'indimenticabile esperienza che propone la zona è una corsa sul Bernina Express, il trenino rosso del Bernina, che parte da Tirano e arriva fino a St. Moritz: un percorso mozzafiato su una delle tratte ferroviarie più alte d'Europa che scala le Alpi senza l'uso della cremagliera.

Non può mancare in una vacanza valtellinese che si rispetti un tuffo negli sport invernali: con 400 km di piste di sci alpino, questa zona è da sempre una meta per chi ama la neve. La pista da sci con il più alto dislivello delle Alpi parte da Bormio 3.000: da lassù, nelle belle giornate, si vedono i massicci dell'Ortles Cevedale, dell'Adamello, del Bernina e qualche volta anche il volo di un gipeto,

detto anche avvoltoio barbutto, che nidifica in queste zone. In alternativa alla fatica di una discesa è possibile lasciarsi conquistare da piacevoli passeggiate con le ciaspole organizzate da guide esperte per ammirare panorami incontaminati e avvistare animali del bosco. Alcune mete interessanti sono la salita da Campo Moro all'Alpe Campagneda in Valmalenco e il Parco Nazionale dello Stelvio.

E per finire, e ritemperarsi dalla, sia pur piacevole, fatica dei tour niente di meglio che immergersi in una calda piscina termale avvolti da un leggero idromassaggio che culla dolcemente mentre si ammirano le montagne innevate intorno, godendo della fantastica sensazione del vapore che scalda la pelle. Un'esperienza che si può vivere a Bormio nei suoi paradisi termali, tra cui c'è una piscina a picco su una rupe. I QC Terme Bagni Vecchi, già conosciuti e frequentati dagli antichi romani nel primo secolo avanti Cristo, propongono infatti vasche all'aperto e zone indoor per un percorso rigenerante che disintossica, rivitalizza e rilassa.

PER SAPERNE DI PIÙ
www.valtellina.it



la Repubblica

Polenta o pizzoccheri, sciatt o taroz: i pranzi della tradizione in baita quando si va a sciare



Uncia, concia, cropa, taragna: tanti modi di presentare la polenta a seconda delle zone della Lombardia. E per chi va di fretta nell'alto Bresciano c'è il pà e strinù

In Lombardia la polenta esiste da molto prima dell'arrivo del granturco: in Valtellina la si faceva nera, con la sola farina di grano saraceno, altrove con miglio e frumento.

Tutt'oggi sopravvivono le mille declinazioni di un piatto che è il vero minimo comun denominatore del pranzo di montagna, da consumare in baita nella settimana bianca.

Polenta con il formaggio, con la salsiccia, lo spezzatino o l'umido di cacciagione: dipende dalle zone, ma è ancora in Valtellina dove se ne rintraccia una più ampia diversità, dalla **taragna** (con il formaggio Bitto o Casera e le due farine di mais e saraceno) o la **cropa**, dove si aggiungono le patate e la panna. È invece **'uncia'** nell'Alto Lario e **concia** in Bergamasca.

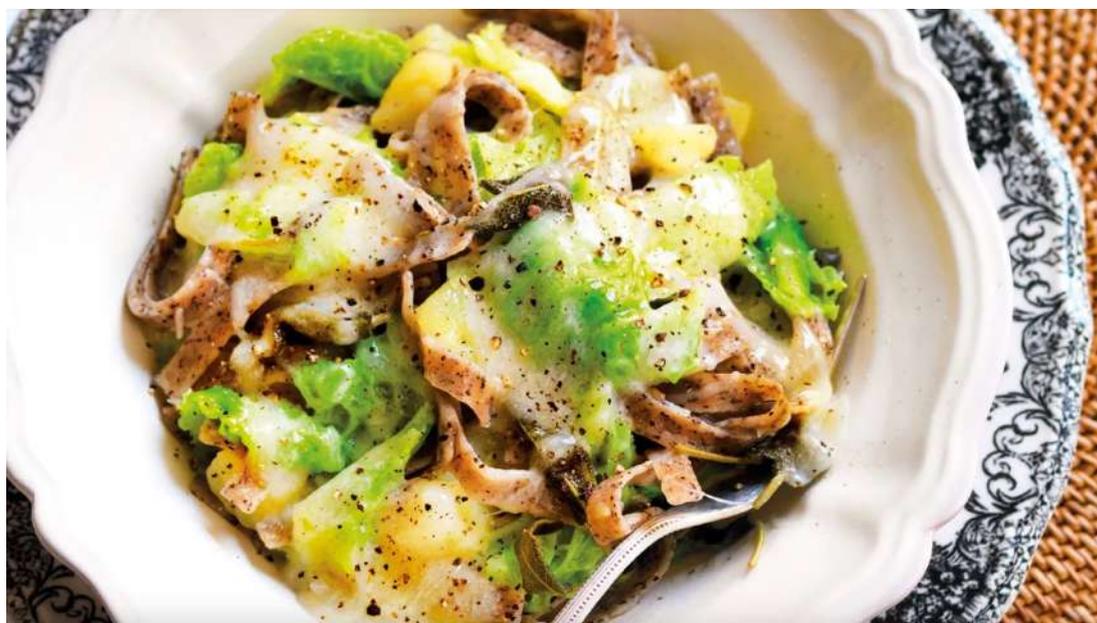


Anche i **pizzoccheri** sono un piatto invernale e montano, preparati con patate, verza e farina di saraceno. Ma anche il semplice **panino con la salamella**, scelta veloce di chi vuole sottrarre il minor tempo possibile allo sci, trova radici nella tradizione, come nel caso del **pà e strinù dell'alto bresciano**: una sorta di street-food ante litteram dell'area camuna.



La Valtellina risponde, sempre per i più frettolosi, con **gli sciatt**, le frittelle di formaggio e pastella di saraceno: sempre dalla provincia di Sondrio è da ricordare il **taro**z (patate schiacciate, fagiolini, burro e cipolle). Fin qui la tradizione: ma la montagna lombarda - anche **con i suoi vini, in primis il Nebbiolo/Sfursat** - è ora al centro di una forte spinta avanguardista, tra materie alpine e nuove visioni di cucina, anche in vista di Milano-Cortina 2026.

VANITY FAIR



Mangiare in Valtellina: 10 ristoranti da provare

Piatti antichissimi ma di gusto attuale. Prodotti unici che esprimono la montagna in tutte le sue sfumature. La nostra guida in un territorio affascinante

Dici Valtellina e pensi subito ai pizzoccheri. Che è giusto, visto che si tratta di un piatto di pasta a base di grano saraceno che si porta dietro la storia di un territorio, con tradizioni tramandate di generazione in generazione sino a meritarsi l'IGP. Un piatto antico (le ricerche storiche portano al territorio di Teglio, un delizioso borgo situato nel cuore della Valtellina, dove si facevano già nel XVII secolo), è solo dall'inizio dell'Ottocento che si comincia a parlare dei pizzoccheri così come li conosciamo noi: tagliatelle grossolane di grano saraceno (con un'aggiunta di farina bianca) senza uova e cotte in acqua salata in cui si aggiungevano patate, verze o coste o fagiolini a pezzetti; la pasta veniva poi scolata con un mestolo bucato ("cazafuràda") e posti in una ciotola con strati di due tipi di formaggio a scaglie, uno più magro e uno più grasso, e poi conditi con una sferzata di strutto e aglio. E' per difendere questa ricetta che nel 2002 è nata l'**Accademia del Pizzocchero di Teglio** che nel rispetto della tradizione indica le dosi e la tecnica corrette.

Ma la cucina valtellinese non è solo pizzocchero. Come non si trova solo nelle trattorie o nei buoni ristoranti ma soprattutto nei crotti: sono cantine naturali, con la caratteristica di avere una sorgente d'aria fresca (il "sorel", dal dialettale "sorà" ossia ventilare) che esce tra le rocce e mantiene in ogni stagione la temperatura pressoché costante, tra i 4 e gli 8 gradi sopra lo zero, risultando così fresca d'estate e tiepida d'inverno. Il crotto è soprattutto il tempio dei salumi e dei formaggi. Nel primo caso, la **Bresaola IGP nella versione artigianale** e realizzata con vari tagli, il rarissimo **Violino di Capra** (prodotto con la coscia e la spalla della capra) e il parente stretto **Slinzega** che ha un sapore più deciso. Nel secondo ci sono prodotti unici quali il **Bitto e il Valtellina Casera** a marchio DOP che entrano spesso nelle ricette tipiche.

Poi ci sono i piatti cucinati come gli **sciatt** (frittelline di grano saraceno ripiene di formaggio) e i loro simili **chisciöi** (con una ricetta diversa); le manfrigole (crespelle arrotolate su se stesse intorno a un ripieno di Valtellina Casera e bresaola) e il **taròz** che meglio di ogni altro sintetizza la cultura contadina valtellinese: si tratta di una sorta di **sformato a base di patate e fagiolini**, insaporito da un soffritto di cipolla e arricchito da burro e formaggio. La cultura delle carni si rispecchia nello **tzigoiner**, un piatto dal grande impatto scenografico, che consiste in fette di carne di manzo (generalmente lo scamone) battute fini e avvolte intorno a un bastone di legno d'abete di circa 50 centimetri. Rivestita esternamente da fette di pancetta, la carne viene quindi cotta alla brace, rimanendo tenera e rosata nella parte aderente al bastone. Ma è molto godibile anche la carne alla **piota** ossia la lastra di pietra che funge da griglia. Buona anche per le verdure.

Sulla valle regna la famosa **polenta taragna** a base di farina di mais e grano saraceno (con tanto formaggio e tanto burro...). Se resta uno spazietto per il dolce, ci sono la **Bisciola** (sorta di panettone farcito con noci, uvetta e fichi secchi), la torta fioretto (focaccia dolce di grano tenero, con burro, uova e zucchero, cosparsa appunto di semi di fioretto) e i biscotti di Prosto. Per il vino, nessun problema: la Valtellina è il territorio viticolo terrazzato più esteso in Italia. Prodotti principalmente da **Nebbiolo**, chiamato localmente **chiavennasca**, trovano le migliori espressioni nel **Valtellina superiore DOCG** con le sue 5 sottozone (Inferno, Grumello, Sassella, Valgella, Maroggia) e nello **Sforzato di Valtellina DOCG** (ottenuto con uva passita). Ora la nostra selezione.



Crotto Ubbiali - Chiavenna

Un crotto moderno, fondato nel 1789 e rimesso in piena efficienza nel 2017. Non a caso, propone sia piatti della tradizione locale sia rivisitati. Gli sciatt sono proposti con ripieno di bresaola e cicorino, il cervo è servito in tartare, le tagliatelle vengono preparate con le castagne.



Lanterna Verde - Villa di Chiavenna

La famiglia Tonola è abbonata da decenni alla Stella Michelin, grazie a una cucina in parte di rivisitazione e in parte fedele al territorio, con prodotti validissimi come la trota a cui è dedicato un menu.



Al Filò - Bormio

Nel centro storico, una sosta ideale per assaggiare i sapori del territorio, volendo in due degustazione. L'esperienza è favorita da un ambiente accogliente, ricavato in un antico fienile con le volte in pietra. Cantina interessante, non solo votata al territorio.



Le Case dei Baff - Ardenno

Agriturismo che non ha perso l'atmosfera rustica, in un alternarsi di sale e piccoli locali. Cucina valtellinese doc, sostenuta in massima parte dai prodotti interni all'azienda. Grande bresaola. Anche il vino è della casa.



Présef - Mantello

Cucina a doppia stella Michelin, rossa e verde, quella firmata da Gianni Tarabini, all'interno di un moderno agriturismo. Due i percorsi degustazione: uno più creativo di sette portate e uno più tradizionale di quattro. Sempre nel rispetto del territorio e dei suoi prodotti.



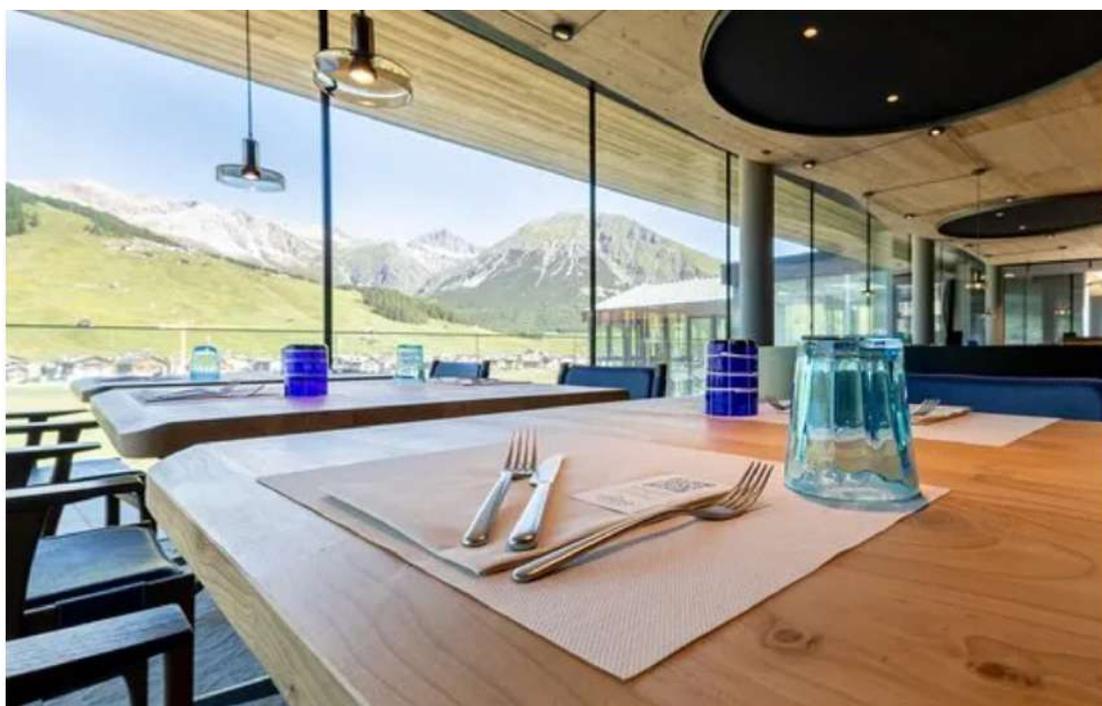
Crotasc - Mese

E' il crotto più ristorante: la sala originaria è del 1767, mentre da tre generazioni è la famiglia Prevostini a gestirlo. Cantina superlativa (sono anche produttori di vino) e un menù rispettoso della tradizione, eseguita con il tocco in più, ma attento, all'innovazione



Altavilla - Bianzone

Servire il meglio della Valtellina nel piatto e nel bicchiere: è la missione di questa osteria con locanda annessa che da oltre 60 anni fa il suo dovere. Grande cantina e formaggi superbi.



Kosmo

Più che un semplice ristorante, Kosmo è un progetto che arriva da lontano ma è assolutamente adatto all'ambiente: è formato da Mo-Food, la società di Norbert Niederkofler e Paolo Ferretti. Cucina naturalmente super stagionale, senza sprechi, di montagna pura.



Crotto Ombra - Chiavenna

Il più noto tra i crotti di Chiavenna, con un'ampia offerta che spazia dalla bresaola ai pizzoccheri (chiavennaschi e valtellini), dal misto di carne sino alla trota (tutto cotto alla pioda). A chiudere la torta rustica, fatta con grano saraceno e salsa ai mirtili.



Il Cantinone - Madesimo

Stefano Masanti è lo chef-patron di uno storico stellato all'interno dello Sport Hotel Alpina: da valtellinese doc interpreta al meglio i piatti del suo territorio. E fa bresaole artigianali straordinarie.