



LIFE

40 TUTTOMILANO

TAVOLA

LOCAL

UNA PASSEGGIATA COI PIZZOCCHERI

INIZIO DI SETTEMBRE SCOPPIETTANTE IN VALTELLINA: TRA **TEGLIO, BORMIO E CHIURO** DEGUSTAZIONI E SAGRE CON AL CENTRO LA MAGIA DEL GRANO SARACENO. E A BERGAMO...

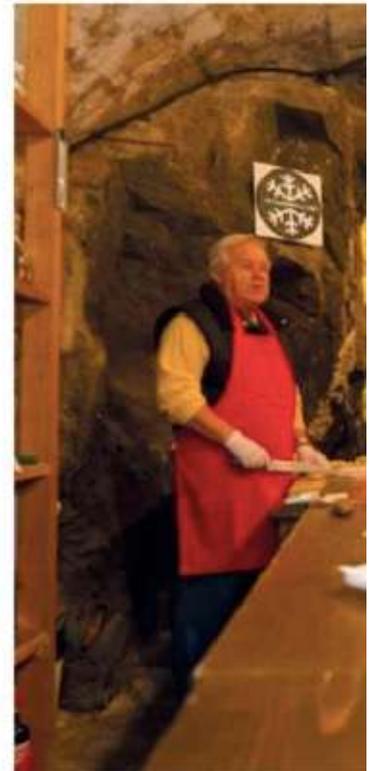
di **MARIELLA TANZARELLA**

Un fiorellino bianco, cinque piccoli petali e uno stelo delicato: è un vegetale leggiadro il grano saraceno, che cresce e matura in questo periodo ed è alla base di pizzoccheri, polenta taragna e altri piatti robusti. E per tutto settembre in Valtellina i pizzoccheri sono protagonisti di feste e sagre. Ogni fine settimana appuntamento con Il Pizzocchero d'Oro, che propone la specialità nella sua capitale indiscussa, Teglio, coinvolgendo diversi ristoranti. Domenica 4, a Bormio, si tiene come ogni anno "La Pizzoccherata più lunga d'Italia", ovvero una tavola imbandita che taglia il centro da piazza del Kuerc (in lingua locale "Il coperchio", tet-



toia e punto di ritrovo) fino alla piazzetta San Vitale, con numeri da Guinness. E se Il Grappolo d'Oro, a Chiuro fino all'11, si concentra sui vini della zona, è inimmaginabile un bicchiere di rosso senza un buon piatto locale. Come i pizzoccheri, appunto, deliziosi, sostanziosi, vegetariani. Ma la vera meravi-

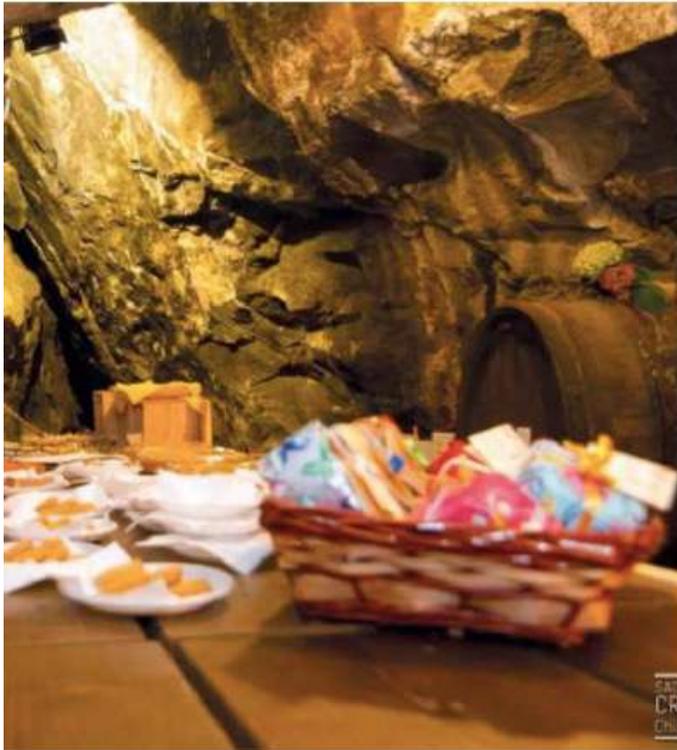
glia è proprio il grano saraceno, elemento fondamentale nell'impasto del pizzocchero. In realtà non è affatto un cereale, ma appartiene alla famiglia delle poligonacee, come il rabarbaro e l'acetosella. Una piantina erbacea, che si coglie verso metà ottobre, i cui semi, piccoli, triangolari e scuri,



danno un'ottima farina, priva di glutine. Originaria del lontano Oriente, sarebbe arrivata in Europa nel tardo Medio Evo e adesso è coltura caratteristica della Valtellina. L'Accademia del Pizzocchero (organizzatrice tra l'altro del Pizzocchero d'Oro) quest'anno celebra il ventennale dalla fondazione. Il presidente Fabio Bottoni spiega che attualmente sono circa 20 gli ettari coltivati a grano saraceno, ma c'è un consorzio

I LUOGHI

Domenica a Bormio, a Chiuro fino all'11 settembre, a Chiavenna i primi due weekend di settembre



di giovani agricoltori che ne vogliono promuovere l'espansione». La lotta è contro un territorio roccioso, in cui le porzioni coltivabili sono molto frammentate. Nella Sagra dei Crotti di Chiavenna (3/4 e 10/11 settembre), percorsi tra le tipiche grotte naturali, alcu-

A sinistra, a lezioni di pizzoccheri; qui sopra, la Sagra dei Crotti

ne trasformate in trattorie, si gustano invece gli gnocchetti bianchi, fatti con farina di frumento. Per completare il quadro, citiamo il festival NXT Station a Bergamo: in piazzale Alpini prevede molti concerti per tutto settembre e celebra i pizzoccheri da giovedì 1 a domenica 4, con ricchi menu serali che comprendono anche bresaola, polenta e altro, e divagazioni locali (casoncelli) e internazionali (burger). ◆

Gli eventi

CENE CON VISITA

Ogni fine settimana di settembre l'Accademia crea un programma di cene e visite ai campi di grano saraceno e ai mulini in cui viene prodotta la farina. Nei ristoranti e agriturismi convenzionati, una decina in tutto, ognuno in grado di dare un tocco personale ai piatti (vedere il sito teglisosapori.it), si gustano menu a base di specialità del posto, compresi naturalmente i pizzoccheri, ma vengono anche organizzate vere lezioni - show cooking per imparare a prepararli e condirli al meglio



LA GRAN TAVOLATA

Davvero spettacolare la manifestazione che domenica 4 settembre porterà migliaia di visitatori a Bormio. Il centro storico della cittadina sarà attraversato da un serpentone gustoso, una incredibile tavolata lunga quasi un chilometro e in grado di ospitare 1.800 coperti. Quasi duemila commensali siederanno fianco a fianco per consumare le più note specialità, pizzoccheri in testa, accompagnate dagli ottimi vini della zona. Si terranno anche lezioni di dialetto e cultura enogastronomica locali



PREPARIAMOLI COSÌ

Ricetta dell'Accademia del Pizzocchero di Teglio. Per 4 persone impastare con acqua 400 gr di farina saracena e 100 di grano tenero, dalla sfoglia di circa 2 mm ricavare tagliatelle corte. Lessare in acqua bollente salata 200 gr di verze e 200 di patate, tutte a tocchetti, dopo 5 minuti aggiungere i pizzoccheri, dopo 10 minuti scolare, mettere in una teglia calda alternando con strati di grana grattugiato e Casera a scaglie. Fondere 200 gr di burro con 1 spicchio d'aglio e versare sul tutto



TREKKING
&OUTDOOR

Lombardia, Sondrio: Via dei Terrazzamenti, trekking con vista in Valtellina



Un percorso tra terrazzamenti e vigneti, borghi e chiese, alla scoperta di un'area affascinante della Valtellina. La Via dei Terrazzamenti è un percorso per godersi i migliori panorami della bassa e media Valtellina. Collega Morbegno a Tirano, ed è lungo 70 chilometri

Lombardia, trekking in Val Masino

La **Val Masino**, ribattezzata lo **Yosemite Park** italiano, è una meta rinomata fra gli arrampicatori di tutto il mondo.

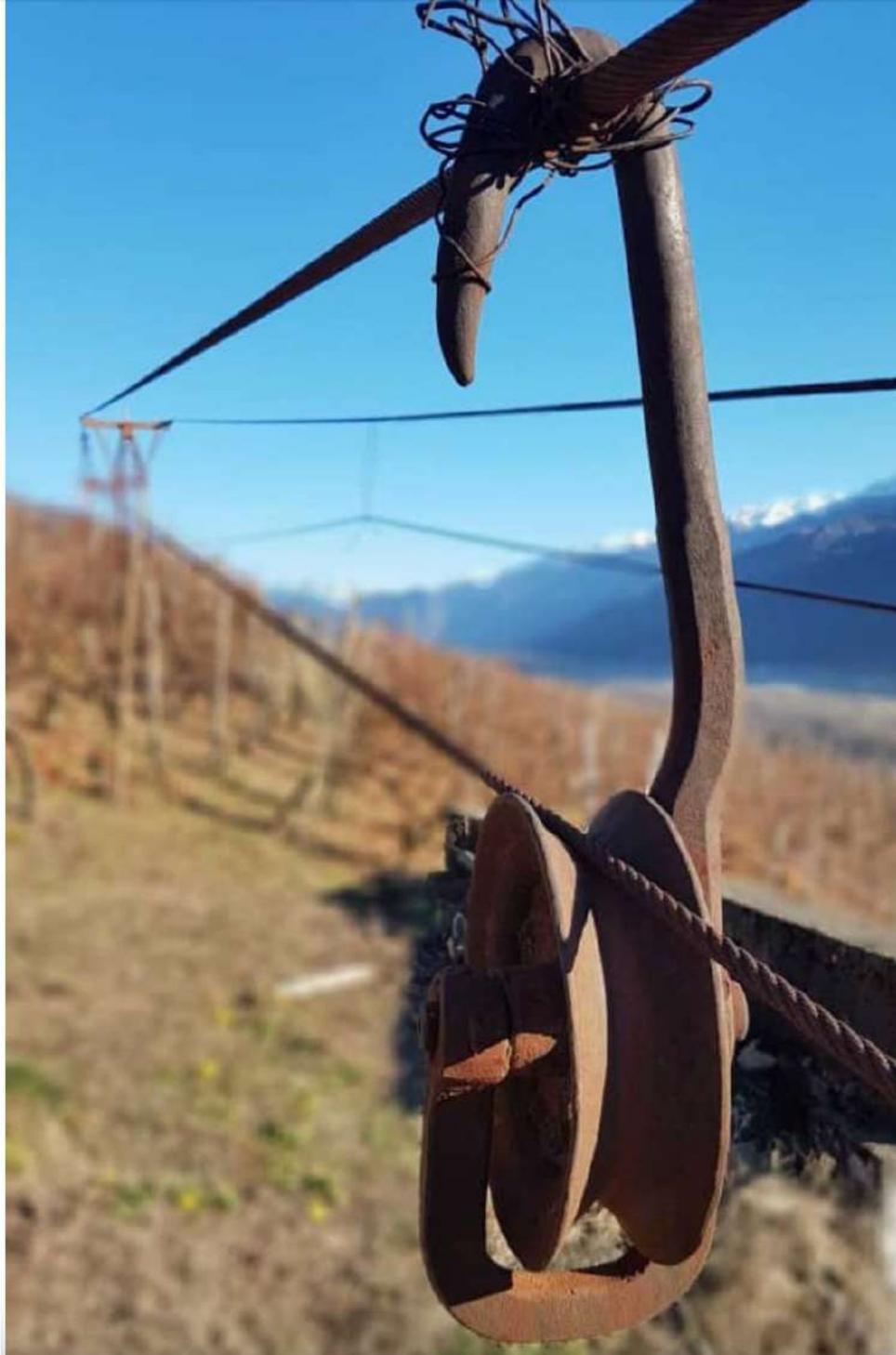
A breve distanza dalle pareti dove scalano i climber, gli amanti del turismo termale sono accolti dal **Relais Bagni di Masino**, immerso in un incantato bosco secolare.

I sentieri più ripidi e tecnici della valle sono invece il terreno ideale per la pratica del trail running.

Sondrio, sentieri e sapori

Capoluogo di provincia e principale centro della valle, **Sondrio** è il punto di partenza ideale per chi alle escursioni a piedi o in bicicletta ama abbinare la buona tavola e il buon vino.

Basta alzare lo sguardo verso le zone del **Grumello** e della **Sassella**, per godere di un panorama unico, sapientemente plasmato dell'uomo che nei secoli ha eretto le terrazze su cui si coltiva la vite.



Seguendo il Sentiero Valtellina e la Via dei Terrazzamenti, da Sondrio si possono percorrere le vie di fondovalle e mezza costa che attraversano le più celebri aree vitivinicole.

L'itinerario: la Via dei Terrazzamenti

Il percorso ciclo-pedonale lungo settanta chilometri, collega Morbegno a Tirano, la Bassa e la Media Valle.

Il tracciato si snoda ad una quota compresa tra i 300 e i 700 metri, sulla mezza costa retica, la zona più **tipica del paesaggio valtellinese**.

Questo territorio è caratterizzato dalla presenza dei terrazzamenti vitati e da antichi borghi che custodiscono piccoli e grandi gioielli di architettura e arte.



La **Via dei Terrazzamenti** attraversa le aree terrazzate toccando chiese, siti preistorici, cantine rurali e agriturismi.

Può essere percorsa sia a piedi che in bicicletta e agevolmente suddivisa in tappe fra loro collegate dai mezzi pubblici.

Il percorso è fruibile anche da persone con differente abilità, ed è attrezzato con servizi e punti informazione, posizionati presso le 40 aree di sosta lungo l'itinerario.



Mountain-bike, la stagione si chiude in grande

Dalla Valle d'Aosta alla Valtellina, due appuntamenti da non perdere: a Pila con i campioni del downhill e a Morbegno con i sapori sostenibili dell'Ebike Festival.



Due ruote con gusto: il Valtellina Ebike Festival (foto: Eze Urrets)

È un weekend a cinque stelle quello di chiusura stagione a Pila. Protagonista, ancora una volta, la bike: **dal 9 all'11 settembre la località valdostana ospita le finali della [iXS European Downhill Cup](#) che riuniscono i migliori atleti della specialità.** Per chi volesse assistere allo spettacolo, è possibile raggiungere il bike-park con la telecabina che parte da Aosta e che sarà ancora aperta. Gli atleti sfileranno in picchiata giù dalla pista di downhill tra le più quotate nel circuito e con una vista panoramica su due dei Quattromila valdostani: Monte Rosa e Cervino.

E si può anche fare un'ultima pedalata sui tracciati del bike park che chiuderà appunto l'11 settembre: ci sono sedici trail per tutti, dai più facili ai più impegnativi, suddivisi con colori diversi in base all'livello di difficoltà (blu per i principianti, rosso per i biker intermedi e nero per i più esperti). Oltre ai numerosi sentieri che si diramano lungo la conca di Pila con oltre 800 metri di dislivello, tra laghetti e boschi. **A disposizione fino a domenica 11 settembre anche tutti i servizi, compresi i due noleggi per bike ed accessori.**

Dedicato a chi ama abbinare sport e gusto è un altro appuntamento sulle due ruote: il **[Valtellina Ebike Festival](#), aperto a tutti.** Questa volta siamo tra le montagne della Valtellina e la data da segnarsi è quella del **17-18 settembre.** Campo base sarà Morbegno, da dove si parte per esplorare con le e-bike tutto il territorio intorno pedalando tra vigneti, alpeggi, boschi e antichi villaggi. Con qualche sosta golosa: siamo nella patria del formaggio Bitto, dei pizzoccheri, delle mele e delle uve di nebbiolo, e questa è l'occasione per scoprire tutti i prodotti del territorio.

Il momento clou in fatto di gusto sarà domenica 18, quando prenderà il via il tour "Gusto di Valtellina", un percorso facile di fondovalle con tappe degustative: partendo dall'antipasto servito all'esterno di un'antica abbazia si passa ai formaggi assaporati direttamente in latteria, per proseguire verso lo storico Palazzo Parravicini per un piatto caldo con degustazione di vini e finire col dolce servito nel centro storico di Morbegno. Oltre al gusto, l'evento punta anche alla sostenibilità ambientale: **non a caso Morbegno è stata eletta Città Alpina 2019** proprio per il suo impegno nella rivalutazione del territorio e dei suoi prodotti in chiave moderna ed eco-sostenibile.

Gazzetta|ACTIVE



ITINERARI

Tre facili escursioni verso i laghi d'alta quota della Valmalenco

Camminate brevi ma di grande soddisfazione tra i monti della Valtellina. Perfette quando le giornate si accorciano

Sono i piccoli laghi alpini i protagonisti delle camminate di fine estate. Le folle agostane sono solo un ricordo e ora finalmente si mostrano in tutta la loro placida bellezza. Sono numerosi gli specchi d'acqua d'alta quota che si possono raggiungere senza troppa fatica **da Chiesa Valmalenco** (So). Ne abbiamo scelti tre, tutti capaci di regalare giornate indimenticabili.



AL LAGO PALÙ, SUPERSTAR DELLA VALMALENCO – Il più conosciuto e frequentato dei **laghi malenchi** si può raggiungere da diversi sentieri così che per l'**escursione al Palù** conviene ipotizzare un giro ad anello. Si parte quindi dal Ristoro Barchi (1.725 m) seguendo la mulattiera che prende quota dolcemente accanto a una pista da sci. Quindi si prende un sentiero, ben segnalato, che piega a sinistra. Si continua a salire fino al lago Palù (1.965 m) in un bosco di conifere in queste settimane molto frequentato dai cercatori di porcini.



Giunti al lago vale la pena **salire ancora fino all'Alpe Roggione** (2.009 m), da dove il panorama sullo specchio d'acqua circondato dagli alberi è magnifico. Il rientro può avvenire passando dalle località Zocca e Barchetto da dove si rientra ai Barchi. Tempo necessario: 3 ore. Dislivello 320 metri.



IL LAGO DEL MUFULÈ AI PIEDI DEL PIZZO SCALINO – Facile escursione ad anello ai piedi del **Pizzo Scalino**. Si parte dall'Alpe Largone Inferiore (1.765 m) sulla **strada che da Lanzada sale a Campomoro** seguendo un'ampia mulattiera. Dopo alcune radure si giunge a Largone Superiore (2.064 m) . Si procede verso sinistra e ci si addentra nuovamente nel bosco. Dopo qualche saliscendi il sentiero attraversa una radura attraversata da un ruscello. Un ultimo tratto in salita ed ecco **il piccolo Lago del Mifulè**, nome che richiama il pino mugo presente in abbondanza intorno allo specchio d'acqua. Per il ritorno vale la pena seguire le indicazioni per la località Sasso dell'Agnello, con le sue caratteristiche baite ben ristrutturate. A questo punto si è sulla strada che collega Campo Francina a Campo Moro, che si percorre in discesa per circa 15 minuti per tornare alla località di partenza. Tempo di percorrenza: 3 ore. Dislivello: 380 metri.



LA RIPIDA ASCESA AL LAGO LAGAZZUOLO – È una salita piuttosto ripida quella che porta al Lago Lagazuolo, gioiello non molto conosciuto dell'alta Valmalenco. Ci si mette in cammino **dal centro sportivo Sabbionaccio**, presso la frazione di San Giuseppe (1.433 m) da dove si segue il sentiero che scende a fianco del **torrente Mallero** fino a trovare il ponte da dove inizia il sentiero 321 che porta alla meta. Il tracciato, dalle notevoli pendenze, guadagna quota con diversi tornanti ma a tratti anche quasi in verticale tanto che in certi punti somiglia più a una scalinata. L'ascensione si svolge principalmente tra le conifere e il panorama si apre solo nella parte finale del percorso. Quando **si giunge al Bivacco degli alpini** si è quasi arrivati, mancano infatti solo pochi minuti per raggiungere il lago (1.990 m), circondato da larici e abeti rossi. Ritorno a ritroso sulla via di salita. Tempo di percorrenza: 3 ore. Dislivello: 550 metri. INFO: www.sondrioevalmalenco.it

IL GIORNO

Festival dello Sforzato, vigneron eroici

La perla dell'enologia della provincia di Sondrio protagonista dal 15 al 18 settembre a Tirano



A Tirano, in provincia di Sondrio, va in scena il festival dello Sforzato. Nel prossimo weekend, dal 15 al 18 settembre, la cittadina valtellinese posta al confine con l'elvetico Canton Grigioni, ospiterà l'ottava edizione di "Eroico Rosso Sforzato Wine Festival 2022", la kermesse che celebrerà il vino valtellinese più famoso in Italia e nel mondo, lo Sforzato. Il festival è stato presentato nelle sale di Palazzo Marinoni alla presenza, fra gli altri, del primo cittadino di Tirano Franco Spada che ha fatto gli onori di casa definendo l'Eroico Rosso "una manifestazione che esalta l'ospitalità tiranese". Gli ha fatto eco Gigi Negri, direttore del Consorzio Turistico di Tirano e uno dei principali fautori del festival. "In questo evento vedo un importante tassello nella valorizzazione del territorio valtellinese". Tra i relatori segnaliamo la presenza del ciclista Sonny Colbrelli, eroico vincitore della Parigi-Roubaix 2021 nonché

testimonial nel Giro d'Italia 2022 della tappa "Sforzato Wine Stage" che ha esaltato "le eroiche salite e le eccellenze enogastronomiche valtellinesi fra le quali spicca appunto lo Sforzato".

Nel centro storico di Tirano, ritorna quindi l'appuntamento più atteso dell'anno, per degustare la perla dei vini valtellinesi in un connubio di storia, musica, arte e paesaggio. L'ottava edizione torna alla sua versione originaria con degustazione diffuse nei saloni, nelle corti e nei giardini dei palazzi tiranesi. Ben 26 le cantine presenti e altrettante prestigiose etichette di Sforzato Docg dislocate in 10 postazioni. La sezione "cultura del vino" presenta due appuntamenti esclusivi: la degustazione di annate storiche "Eroico, ritorno al futuro" condotta da Sara Missaglia all'interno del seicentesco Palazzo Merizzi il "Pic Chic in vigna: eroico sacro e profano" che nel paesaggio terrazzato di Santa Perpetua propone un picnic con vini delle cantine tiranesi in abbinamento a prodotti del territorio. Il programma musicale presenta ben 11 gruppi per gustare la musica in tutte le sue sfaccettature: pop italiano e internazionale, italian swing, classico, funk-rock, soul, manouche, jazz. Un'edizione quindi musicalmente travolgente con professionisti della scena locale e nazionale. La sezione "Tirano da scoprire" offre viste guidate, passeggiate, tour in bici: da venerdì sera a domenica pomeriggio, i turisti in visita a Tirano, i winelovers, ma anche i valtellinesi potranno immergersi nel paesaggio e nella storia di Tirano crocevia delle Alpi. Per l'acquisto dei pass anche quest'anno è prevista la vendita online, accessibile direttamente dal sito www.eroicorosso.it. La vendita e il ritiro calici durante il Festival si effettueranno presso l'Infopoint di Piazza Cavour.



Fine settimana: le sagre di gusto per il weekend

Tanti sapori sfiziosi per gli appassionati di cose buone



Settembre avanza e la tavolozza dei **buoni sapori** tutti da scoprire e da godere si arricchisce di nuovi **appuntamenti**. I **funghi** cominciano ad essere protagonisti di molti **eventi**, ma ci sono anche **formaggi**, **vino** e tante prelibatezze della tradizione. Vediamo allora quali sono i più interessanti per le buone forchette di tutta Italia, nel **fine settimana da venerdì 16 a domenica 18 settembre**.

EROICO ROSSO SFORZATO WINE FESTIVAL, Tirano (Sondrio) – Un intero fine settimana, da venerdì 16 a domenica 18 settembre, alla scoperta delle tradizioni e della storia del territorio, grazie a un evento dedicato allo Sforzato, nobile vino rosso della Valtellina. Tirano, storico crocevia delle Alpi e punto di incontro tra Italia e Svizzera, offre la possibilità di scoprire i sapori e le emozioni della montagna valtellinese con un evento dedicato al vino rosso locale: si va di palazzo in palazzo, si visita la città storica si degusta il vino più buono. Ci sono poi spettacoli musicali, tour in bicicletta ai terrazzamenti, mostre, giochi per bambini dedicati all'uva. Il programma dettagliato dell'evento è sul sito di riferimento: www.eroicorosso.it

affaritaliani.it
Il primo quotidiano digitale, dal 1996

Camminare per tenersi in forma. 5 proposte trekking tra terra e mare

Settembre è il mese ideale per camminare in libertà, si possono percorrere sentieri affascinanti alla scoperta di boschi, foliage, panorami sconfinati



Camminare tra sentieri affascinanti alla scoperta di boschi, foliage, panorami sconfinati: 5 proposte di trekking tra terra e mare

Nell'arcipelago delle isole toscane il **Walking Festival autunnale**. Escursioni per tutti su cinque delle sette isole **dell'Arcipelago Toscano**: su Elba, Pianosa, Capraia, Giglio e Giannutri, fino al 1° novembre, si svolge il Walking Festival, o Festival del Camminare, evento organizzato dal Parco Nazionale Arcipelago Toscano giunto alla sua tredicesima edizione.

Nel territorio di **Bormio** la stagione degli amori dei cervi. Se amate il foliage, non c'è posto più sorprendente del **Parco Nazionale dello Stelvio** per goderlo, immersi in sentieri e paesaggi che lo rendono un vero trattamento di **cromoterapia**. In particolare, due sono le valli più spettacolari dove il foliage diventa un'emozione imperdibile: **la Valle di Fraele e la Val Viola**.

Contrasti mozzafiato, tra il color zaffiro dei **Laghi di Cancano** e il rosso dei larici, caratterizzano le passeggiate nella dolce Valle di Fraele. Qui la conformazione è totalmente pianeggiante, così lo spettacolo è accessibile a tutti, in bici o a piedi. Percorsi adatti anche ai meno allenati, quindi davvero per tutti, rivelano ai visitatori l'originale bellezza dei due laghi artificiali formati dalle dighe di Cancano.

La Val Viola invece sorprende gli escursionisti con il suo silenzio avvolgente. Si tratta infatti di una zona protetta in cui il traffico a motore è regolamentato, così, liberi dal via vai estivo di bus e navette, la valle torna a risuonare esclusivamente dei suoni della natura. La Val Viola è una vallata ampia, pianeggiante e molto luminosa, ricoperta di imponenti abeti che si trasformano per tutto l'autunno in un manto arancione, spettacolo imperdibile per gli amanti dell'outdoor.

Un'altra passeggiata avvincente è quella in **Val Zebrù**, alla scoperta della stagione degli amori del cervo. In principio di autunno (soprattutto nelle prime settimane di ottobre) i cervi maschi, che vagano solitari, vanno in cerca dei branchi di femmine per l'annuale rito della riproduzione. Per farsi notare dalle femmine, ma anche per allontanare gli altri pretendenti maschi, i cervi emettono un forte bramito e se necessario non si sottraggono a maestose lotte a colpi di corna. Imperdibile è l'escursione organizzata in serata: si parte da **Bormio** in tardo pomeriggio e, dopo gli avvistamenti tramite binocolo, una tipica cena in rifugio attende gli escursionisti.

Gazzetta|ACTIVE



L'EVENTO

Il più grande raduno italiano di appassionati al Valtellina e-Bike Festival 2022

Attorno a Morbegno migliaia di amanti della e-bike si sono dati appuntamento per pedalare, visitare e degustare

Dopo il grande appuntamento dell'Italian Bike Festival lo scorso weekend all'Autodromo di Misano in cui moltissime aziende hanno presentato al pubblico tutte le novità che saranno sul mercato il prossimo anno, ora chi ama la bicicletta si trasferisce a **Morbegno**, all'ingresso della Valtellina a pochi colpi di pedale dal lago di Como, per "l'altro" Bike Festival, quello che sabato e domenica - **il 17 e il 18 settembre** - propone di vivere un territorio attraverso l'uso delle e-MTB. Giunto alla terza edizione, **il Valtellina e-Bike Festival** è l'espressione di un patrimonio di percorsi che, senza il cicloturismo, non sarebbero stati recuperati e rivalutati negli ultimi vent'anni: più semplicemente oggi migliaia di appassionati da ogni parte d'Italia vengono qui per seguire uno dei tanti percorsi proposti sui classici pendii terrazzati, attraversando antichi borghi alpini, boschi, alpeggi e vigneti.



VALTELLINA E-BIKE FESTIVAL 2022: IL PROGRAMMA – Facendo base all'**e-Bike Village** nel centro storico medievale di Morbegno, va da sé che l'enogastronomia valtellinese abbia una importanza fondamentale per la soddisfazione finale del pedalatore che può goderne alla fine del proprio tour ma anche durante: se sabato 17 infatti è la giornata del **Festival Ride** (un grande tour di gruppo all-mountain su tracciati nuovi da 25 km su strada asfaltata o da 40 km su sentieri scorrevoli) dove ognuno pedala alla propria velocità fermandosi per visitare e fotografare gli angoli più caratteristici della valle, domenica 18 sarà l'occasione per il tour "**Gusto di Valtellina**", un percorso facile di fondovalle lungo il quale, ogni 5 o 6 chilometri, sono state allestite delle aree per la degustazione di prodotti valtellinesi. Sono una ventina di km da percorrerli in un tempo ipotizzato di ben 3 ore e 30: si parte dal centro



Commenta
per primo

storico di Morbegno e **si pedala verso la Val Gerola** fin dentro il bosco, percorrendo un tratto del noto **Sentiero del Viandante**. La pedalata elettrica aiuta chi fatica in salita: tornati in pianura sulle strade di campagna, si toccherà anche il **Sentiero Valtellina** di ritorno verso Morbegno.



ENOGASTRONOMIA – Le soste enogastronomiche? Sono state predisposte lungo il percorso al monastero di San Pietro in Vallate, datato 1078 d.C., presso la **Latteria Sociale Valtellina**, che è un punto di riferimento per le buone forchette di passaggio da queste parti, al palazzo Parravicini nel centro storico di Traona e in un'antica bottega di Morbegno dove sarà possibile visitare le cantine scavate nella roccia. Trattorie e ristoranti locali, peraltro, avranno **menu ad hoc per i ciclisti** a base di pizzoccheri (la tipica pasta di grano saraceno condita con verze e formaggio Bitto), i salumi tradizionali, la polenta taragna, la bresaola fresca e gli sciatt, frittelle tonde ripiene di formaggio fuso.



TOUR NATURALISTICI PER I PIÙ AVVENTUROSI – Il programma del Festival prevede anche dei **tour naturalistici** nelle valli circostanti a una quota più alta. Si può salire ad esempio in Val Masino con delle navette messe a disposizione dall'organizzazione e pedalare in alta montagna in una valle verdissima in mezzo ai boschi nella **Riserva Naturale della Val di Mello**, oppure - sul versante opposto della Valtellina - si potrà scegliere di attraversare gli **alpeggi del Parco delle Orobie Valtellinesi**, visitando pure il Museo Etnografico locale. Chi ha bisogno di adrenalina invece preferirà la **Trail Experience**, un tour enduro guidato dalle guide di 360 Valtellina Bike in **Val Gerola** riservato a chi è più esperto nella guida in discesa sullo sterrato.

24 Viaggi

Otto destinazioni per vivere da vicino gli sport invernali



L'appuntamento sulle piste è fra circa 18 mesi, dal 10 al 21 gennaio 2024, ma Regione Lombardia ha voluto giocare d'anticipo e presentare ufficialmente un evento che coinvolgerà circa 3.700 atleti provenienti da tutto il mondo. Winter World Master Games, la più importante rassegna di sport invernali riservata agli "over 30", è anche un'occasione per la promozione del turismo di montagna e per la valorizzazione del patrimonio naturalistico ed enogastronomico che accomuna le valli alpine lombarde e le due località trentine coinvolte. E se la presenza di una leggenda olimpica come Serhij Bubka (presidente della Imga, l'ente che organizza i giochi) ha aggiunto prestigio, le parole del Ministro del Turismo Massimo Garavaglia, che ha parlato di "opportunità importante per il settore", danno spessore istituzionale a una manifestazione che vale come una sorta di anteprima delle Olimpiadi Invernali del 2026. In attesa dell'evento, ecco i comprensori e le destinazioni teatro dei giochi a cui pensare già da ora per una vacanza sulla neve.

Chiavenna e i suoi crotti



A gennaio 2024, la piccola cittadina di (probabile) origine etrusca vedrà in campo gli atleti di hockey su ghiaccio ma i motivi per un soggiorno a Chiavenna possono essere anche ben altri. Famosa per la sua ricca tradizione gastronomica, ha nella tradizione della cucina locale servita nei Crotti (piccole grotte naturali utilizzate come frigorifero per la conservazione di cibi e bevande riconvertite a ristoranti tipici) una delle sue principali attrazioni. Prima o dopo il ristoro a base di bresaola, gnocchetti, polenta taragna e rossi valtelinesi è d'obbligo una passeggiata nel centro storico con l'attraversamento del ponte sul fiume Mera, una visita al suggestivo Palazzo Vertemate, una delle più prestigiose dimore cinquecentesche della Lombardia, oppure una tappa nel comune di Piuro alle vicine cascate dell'Acquafraggia, uno dei simboli della Valchiavenna.

Chiesa in Valmalenco e le ciaspolate sul lago Palù



Sono tante le storie sulle origini di Chiesa in Valmalenco, compresa quella che porta alla leggendaria Val Malenga, la “valle del male”, perché circondata da spaventose montagne. Qui si sfideranno gli atleti di speed skating, orienteering e snowboard mischiandosi ai tanti amanti dello sci alpino e delle ascensioni in quota nel gruppo del Bernina, del Disgrazia e del Pizzo Scalino. Il comprensorio dell'Alpe Palù offre 60 km di piste raggiungibili direttamente da Chiesa con una delle funivie più grandi del mondo, mentre per i fondisti ci sono invece i tracciati naturali del lago Palù, di San Giuseppe e di Lanzada, illuminato anche artificialmente. E per chi non mette gli sci ai piedi la possibilità di ciaspolate guidate in paesaggi immersi nel silenzio.

All'Aprica la pista notturna più lunga d'Europa



La neve, all'Aprica, non manca (quasi) mai e forse anche per questo che saranno le sue piste a veder gareggiare gli atleti del Super G maschile e femminile dei Winter Games 2024. Sui 50 chilometri del comprensorio possono divertirsi principianti e sciatori esperti mentre gli anelli per lo sci di fondo e i tracciati di sci scialpinismo invitano gli appassionati del genere a vivere la natura in uno scenario incorniciato da montagne e boschi ancora incontaminati. Da non perdere è la Superpanoramica del Baradello, la pista da sci illuminata più lunga d'Europa, 6 km di discesa con una vista unica sul fondovalle e la Valtellina.

Bormio, le pista Stelvio e i suoi centri termali



Le sue fonti naturali rendono questo territorio il parco termale più grande delle Alpi e una meta per visitatori di tutta Europa fin dal '500; le sue piste da discesa sono ormai da anni appuntamento imperdibile del circuito della Coppa del Mondo di sci. Bormio è la località più nota della Valtellina e chi viene a soggiornarvi in inverno ha solo l'imbarazzo della scelta fra le esperienze dedicate al benessere e all'attività fisica. Nel 2024 qui si svolgeranno le gare di figure skating e short track e fra un impegno e l'altro atleti e accompagnatori potranno immergendosi nelle acque termali dei Bagni Vecchi, descritti per la volta nel I secolo d.C. da Plinio il Vecchio e raggiungibili seguendo la strada che porta allo Stelvio, oppure cercare relax nella vasche dei Bagni Nuovi o ancora in quelle dei Bagni Qc Terme direttamente in paese. Tornando sulla neve, è imperdibile, per chi è ben allenato, la discesa da Bormio 3000 fino al paese, lungo il tracciato della pista Stelvio di discesa libera



Le sagre enogastronomiche del fine settimana

Buoni sapori e appuntamenti di gusto in tutta Italia nel primo weekend di autunno



Il mese di **settembre** avanza e comincia a far intuire un'aria di fine estate. I **buoni sapori** e le **manifestazioni** che allietano il **fine settimana** sono numerose in tutta Italia: in primo piano i **salumi**, ma anche i vini e i prodotti della tradizione. Ecco allora una selezione di **appuntamenti** per le gite fuoriporta del weekend, da segnare in agenda per il **fine settimana 23 – 25 settembre**, il primo d'autunno.

DEGUSTA MORBEGNO, Morbegno (Sondrio) – Tre weekend consecutivi con Degusta Morbegno, l'evento enogastronomico dedicato ai vini e ai piatti tipici della Valtellina. Ci sono assaggi, visite guidate, cene e anche un originale trekking del gusto. Teatro della manifestazione sono i luoghi più belli della cittadina, tra cui le sale di palazzo Malacrida e gli spazi del convento di Sant'Antonio. Chi apprezza le attività open air può approfittare di un trekking sulla Costiera dei Cech con visita al Torchio di Cerido e apericena nella Cantina dei Cech, oppure di una camminata guidata di 4 km con apericena conclusivo presso la sala Storico Ribelle di Palazzo Folcher. C'è anche un'iniziativa correlata, "Degusta Morbegno – Fuori Cantina" che propone tre tipologie di percorsi gourmet: "Quattro assaggi in quattro cantine", "Calici in convento" e "Visita guidata con aperitivo". Informazioni:

www.degustamorbegno.it.

LA STAMPA

Silenzio, parla la natura: è la stagione dei bramiti

Ascoltare il verso dei cervi e assistere all'arte del corteggiamento: dal Parco dello Stelvio a quello di Paneveggio è possibile avvicinarsi agli animali, meglio se accompagnati da una guida. E sempre con rispetto



Quando arriva l'autunno e la montagna non è più presa d'assalto tornano a sentirsi le voci della natura. Tra queste c'è quella dei cervi in amore: i maschi in cerca della femmina per l'annuale rito della riproduzione, per farsi notare e scansare eventuali avversari, emettono un forte bramito e quando serve danno pure un paio di cornate. Tutto questo lo si può udire e vedere coi propri occhi, a patto di seguire qualche regola dettata dal buonsenso, dal rispetto per gli animali e dall'esperienza delle guide del posto.

Tra i boschi della Val Zebrù, sopra Bormio, nel Parco Nazionale dello Stelvio, nelle prime settimane di ottobre in particolare, si può partecipare alle escursioni a piedi accompagnati dalle guide esperte: ce ne sono per tutti, da quelle semplici a quelle più difficili, da percorsi di poche decine di minuti fino a 5 ore. C'è anche un'escursione serale: si parte da Bormio in tardo pomeriggio e, dopo gli avvistamenti tramite binocolo, si cena in rifugio.

Anche nei Parchi naturali trentini i boschi amplificano i potenti versi del cervo. Il periodo che va dal 23 settembre al 9 ottobre è il migliore per assistere a questo spettacolo della natura: siamo nel settore trentino del Parco dello Stelvio (in particolare in Val di Peio e in Val di Rabbi) e nel Parco Naturale Paneveggio-Pale di San Martino, le aree dove si concentra il maggior numero di questi animali.

Qui, all'alba e al tramonto, vengono organizzate diverse escursioni guidate da esperti faunistici, attrezzati di speciali termocamere all'infrarosso per osservare i movimenti degli animali nel buio della notte senza disturbarli o recare danno. Tra i boschi delle Pale di San Martino il programma prevede il ritrovo presso il Centro visitatori di Paneveggio alle ore 18, una breve presentazione per familiarizzare con il cervo e il bramito, cena al sacco e pronti per una facile escursione notturna nel bosco, accompagnati dagli esperti faunistici.

IL GIORNO

Caccia al tesoro alla scoperta dei borghi



Nel 2021 in 15mila avevano risposto alla "Caccia ai Tesori" lanciata dal Touring Club nei borghi considerati "Bandiere Arancione" per l'omogeneità estetica dell'abitato, la qualità di vita, la tutela del paesaggio, l'attenzione riservata al patrimonio storico e l'accoglienza. Domenica, nuova edizione di questa rassegna che punta ad alimentare l'interesse dei nuovi turisti attorno alle tante località lombarde dalla taglia relativa ma spesso dalla vita culturale sorprendente, per non parlare del patrimonio di eccellenze gastronomiche, della presenza di attività artigianali e della sempre più diffusa disponibilità a regalare ai visitatori lo "storytelling", ovvero racconti. Appuntamento per la giornata di domenica, in numerose località sparse per la Lombardia, tutte pronte a presentarsi attraverso 6 tappe tra piazze, vicoli e botteghe che le squadre iscritte dovranno decifrare e scovare i tesori che si presenteranno sotto forma di personaggi del passato, ma anche di mestieri antichi e di tipicità golose.

A Clusone nella Bergamasca e a Solferino nel Mantovano, la caccia sarà in costume tradizionale: i partecipanti all'iniziativa del Touring incontreranno residenti vestiti con abiti d'epoca disposti a svelare storie e aneddoti dei loro borghi. A Chiavenna (Sondrio), grande risalto alla cucina locale, anche con la manifestazione "Dì de la Brisaola". Mentre a Sabbioneta, perla dei Gonzaga, verrà allestito un Mercatino dell'Antiquariato. Caccia al tesoro anche a Pizzighettone, famosa città murata del Cremonese, a Bienno, gioiello alpino in Valle Camonica e a Ponti sul Mincio, nel Mantovano. A pochi passi, Castellaro Lagusello farà da calamita ai tanti che da tempo seguono la "Caccia ai Tesori Arancioni" organizzata dal Touring Club a sostegno delle piccole comunità dell'entroterra. Qui come altrove, una volta risolti tutti i quesiti, i partecipanti all'iniziativa avranno diritto ad un dono del territorio. Gli eventi sono aperti a tutti. Per partecipare, basta scegliere il borgo e iscriversi con la propria squadra sul sito www.tesori.bandierearancioni.it



Le più belle sagre di ottobre in Italia

Dal Nord al Sud e passando per l'Italia centrale alla scoperta delle sagre più belle (e dai sapori migliori) di questo autunno appena iniziato

Con l'**arrivo dell'autunno** e del **mese di ottobre** si apre anche una nuovissima (e tanto attesa) stagione di eventi assolutamente da non perdere. Parliamo delle **sagre**, una serie di appuntamenti dedicati ai prodotti tipici di questo periodo dell'anno – e non solo – e che, lungo tutta la nostra penisola, sapranno riempire di colori, sapori e divertimento i weekend di chi vorrà parteciparvi. Lasciandosi conquistare dalle diverse **specialità ed eccellenze** offerte e dalla bellezza dei territori circostanti.

Una carrellata di eventi uno più bello dell'altro e tutti da non perdere, per iniziare la stagione fredda con un pieno di gusto e voglia di **scoprire le meraviglie del nostro Paese**. Ecco, allora, dove e quando si terranno le sagre di ottobre da non perdere assolutamente e che, da Nord a Sud, sapranno regalarvi infinite emozioni e momenti di piacevole allegria.

Le sagre migliori al Nord

Il nostro viaggio alla ricerca delle sagre migliori in giro per l'Italia parte da Nord, dalla **Lombardia**, e lo fa in grande stile con il comune di **Morbegno**, in provincia di **Sondrio**, nella bassa **Valtellina**. Qui, nei weekend del 1-2 ottobre e 8-9 ottobre riparte l'evento "**Degusta Morbegno**", che accompagna i suoi visitatori alla scoperta delle sue cantine, offrendo percorsi guidati e ottime degustazioni dei vini che hanno reso famoso questo territorio. Ma non solo.

Senza spostarci da Morbegno, infatti, il 15 e 16 Ottobre si terrà la 115esima edizione della "**Mostra del Bitto**" il **formaggio a latte crudo DOP** della Valtellina. In un tour che saprà solleticare tutti i sensi, avvolti dalla bellissima atmosfera dell'alpeggio.

In Alto Adige, a **Ortisei in Val Gardena**, dal primo al 23 ottobre si svolge **Culinarium Urtijei**, un evento gastronomico per mostrare la tipica cucina gardenese e le radici contadine di essa.