



Sospesi su valli e paesaggi mozzafiato: i ponti tibetani più belli d'Italia

Dalla Valtellina ai Sassi di Matera, percorriamo assieme, anche solo virtualmente, alcuni dei ponti tibetani più belli d'Italia.

Camminare nel vuoto a più di 100 metri di altezza non è sicuramente un'attività per i deboli di cuore ma può essere un'esperienza adrenalinica indimenticabile. È ciò che si può provare percorrendo i ponti tibetani sparsi per il mondo. Si tratta di lunghe passerelle sospese che collegano lembi di terra distanti attraverso delle funi: più tese sono le funi e ovviamente maggiore è la stabilità del ponte. Dalla Valtellina, dove si trova il ponte tibetano più alto d'Europa, ai Sassi di Matera, percorriamo assieme, anche solo virtualmente, alcuni dei ponti tibetani più belli d'Italia.

Il ponte tibetano più alto d'Europa è in Valtellina

L'Italia gode di tanti primati e tra questi c'è anche il ponte tibetano più alto d'Europa. Si trova in Valtellina e misura 234 metri di lunghezza per 140 metri di altezza. È definito "[Ponte nel Cielo](#)" proprio per la sua altezza vertiginosa e collega i due versanti del torrente Tartano (Campo Tartano a quota 1034 metri e il maggengo Frasnino, a 1038 metri). Il Ponte è realizzato dal Consorzio Püstarèsc all'imbocco della Valtellina, tra Morbegno e Sondrio, ed è aperto al pubblico. È caratterizzato da una pavimentazione in legno di larice proveniente dalla Val Tartano e consente di godere di una vista panoramica unica: dalle montagne alle valli fino al lago di Como.



Il Ponte nel Cielo in Valtellina, tra i più alti d'Europa

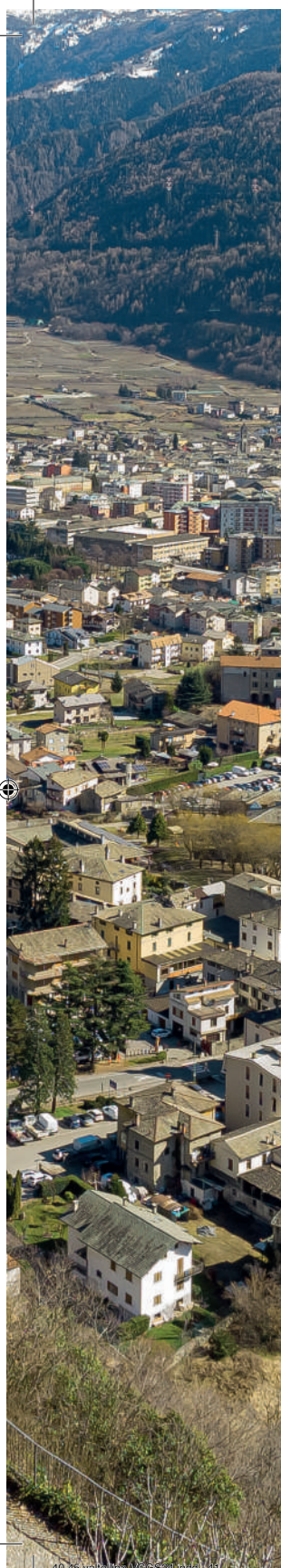
Viaggiare *con* gusto

Itinerari ciclogastronomici

40

SENTIERO VALTELLINA

Ancora poco conosciuto, si tratta di un viaggio pedalato in un territorio in grado di regalare colori intensi, spunti di tipo paesaggistico, naturalistico, storico e architettonico



40 45 Valtellina - VG GS24.indd 14

Pedalare per 120 km in un sentiero asfaltato dedicato a ciclisti e pedoni. Un percorso facile, immerso nel verde, con le Alpi Retiche e le Prealpi Orobie a fare da bordo contenitivo. Una lunga linea di fondovalle affiancata dal fiume Adda, che collega il territorio di Bormio al Lago di Como, per la precisione a Colico. L'assenza di traffico è quasi totale. Un bel vantaggio per chi cerca la sicurezza.

Da Milano la distanza è ragionevole, in auto oppure in modalità smart con il treno. Siamo nel Nord Italia, nella fascia di Lombardia che, a tratti, confina con la Svizzera. La nostra meta è il Sentiero Valtellina.

Tante tappe, tante sorprese

Il sentiero, vista la sua lunghezza, può essere diviso in segmenti. Un frazionamento ideale per organizzare una vacanza lenta di più giorni. Ogni tratta può infatti rappresentare un'occasione per soste che possono rivelare sorprese inaspettate.

Siamo nella patria del pizzocchero, ma anche del buon vino coltivato con sacrificio su terrazzamenti, una tecnica antica per riuscire a guadagnare dei preziosi spazi sui versanti solivi delle montagne. La viticoltura eroica è una coltivazione difficoltosa che però ha generato un'economia di settore importante e in grado di restituire prodotti molto apprezzati come il famoso Sforzato, il Sassella, l'Inferno... solo per citarne alcuni.

Ci troviamo in un'inedita valle trasversale, nel senso che si estende longitudinalmente. Il versante meglio esposto al sole è per questo motivo quello retico, che gode di un microclima unico. Accanto ai vigneti, negli ultimi anni sono stati piantati anche degli ulivi per un'insolita produzione di olio di montagna.

Tornando al nostro sentiero, i segmenti per semplicità possono essere organizzati in questo modo: Colico-Morbegno (19 km), Morbegno-Sondrio (26 km), Sondrio-Tirano (30 km), Tirano-Bormio (39 km). Questo il disegno mentale che può semplificare la navigazione. Volendo, il percorso può essere pedalato anche tutto d'un fiato, in una sola giornata, ma sarebbe un mero esercizio fisico che farebbe perdere molte opportunità di visita.

Il percorso, aperto per buona parte dell'anno, è adatto a qualunque tipo di persona. Non esistono infatti grandi dislivelli. Solamente nell'ultimo tratto, quello da Grosio a Bormio, troviamo piccole salite. Tratti che non superano il 7-8%. In caso di difficoltà si può spingere, per poco, oppure avvalersi di una e-bike, sempre più diffusa.

L'Adda, a fare compagnia

Durante questa lunga pedalata, anche il fiume Adda cambia la sua presenza scenica. Nella parte alta della

Itinerari ciclogastronomici

4.1

Ufficio Stampa Consorzio Turistico Media Valtellina - Foto Pixydimmi



10/01/22 - 11:36

Itinerari ciclogastronomici

42

valle si presenta più irruento e sassoso. Scendendo verso la bassa diventa lento, grosso e placido. Bisogna dire che sono facilmente visibili ai lati delle montagne le condotte forzate, che servono per la produzione di corrente idroelettrica. Per questa ragione, in certi tratti, l'acqua è minore, perché deviata dentro a tunnel nella profondità della montagna e, una volta generata la condotta forzata che grazie alle turbine permette di generare la corrente, in seguito rilasciata.

È un'altra delle caratteristiche poco note della Valtellina. Molte vallate laterali presentano anche degli invasi, piccole dighe che servono a raccogliere l'acqua per la produzione idroelettrica. Si dice che la grande Milano senza questa produzione non potrebbe avere tutta l'energia necessaria.

Si parte!

Vista la lunghezza del percorso decidiamo di arrivare in treno direttamente a Tirano. Luogo romantico già per il fatto di essere capolinea della linea ferroviaria... un po' come se la civiltà industriale terminasse qui. Da qui si prosegue solo in bus, auto o bici appunto. Suggestivo è anche il fatto che proprio da Tirano parte però un'altra ferrovia, diversa per tecnica di costruzione ingegneristica e per fascino. Si tratta del famoso Trenino rosso del Bernina. Anche qui si possono caricare le biciclette e arrivare in Engadina o nella Valle di Poschiavo.

Rimanendo nella nostra idea originale, legata al Sentiero Valtellina, possiamo fare una prima piccola sosta a Tirano, ricca di spunti di interesse culturale. Da vedere, sicuramente, il Santuario della Madonna di Tirano, le sue ricche sculture, gli elaborati stucchi e il magnifico organo a canne, il più grande d'Europa e una colossale opera artigianale di rara bellezza e pulizia del suono.

Alzando lo sguardo, su un sorprendente affaccio naturale, è ben visibile la chiesetta medievale di Santa Perpetua, che storicamente veniva usata come xenodochio per accogliere i viandanti nel percorso che univa le valli del Reno e dell'Inn con la Valtellina e la Valchiavenna.

A Tirano, cittadina di confine tra Italia e Svizzera, sono comunque molti gli spunti nel centro storico con i suoi palazzi nobiliari. Tornando alla nostra pedalata, una volta scesi dal treno, in stazione, si trova un punto noleggio biciclette, nel caso si fosse giunti sprovvisti.

Dirigendosi verso Bormio il sentiero continua praticamente pianeggiante, ma con un'impercettibile pendenza dell'1-2%. Oltre ai vigneti, si nota subito una serie importante di meleti. Sono uno dei prodotti tipici del territorio: mele gialle (Golden) e rosse (Red Delicious e Gala). La loro raccolta è a ottobre e per garantire una qualità al prodotto è necessaria una forte escursione termica in grado di conferire dolcezza e croccantezza ai frutti.

Nella nostra pedalata ci si trova presto a Tovo di Sant'Agata e Mazza di Valtellina. Da qui partono due accessi del Mortirolo, salita da sconsigliare agli inesperti, che ha visto numerose edizioni del Giro d'Italia. Questa salita è stata resa mitica da Marco Pantani, che nel 1994

Trenino e Basilica



Rent a bike Valtellina



CARATTERISTICHE DEL PERCORSO

Lunghezza complessiva:

114 km

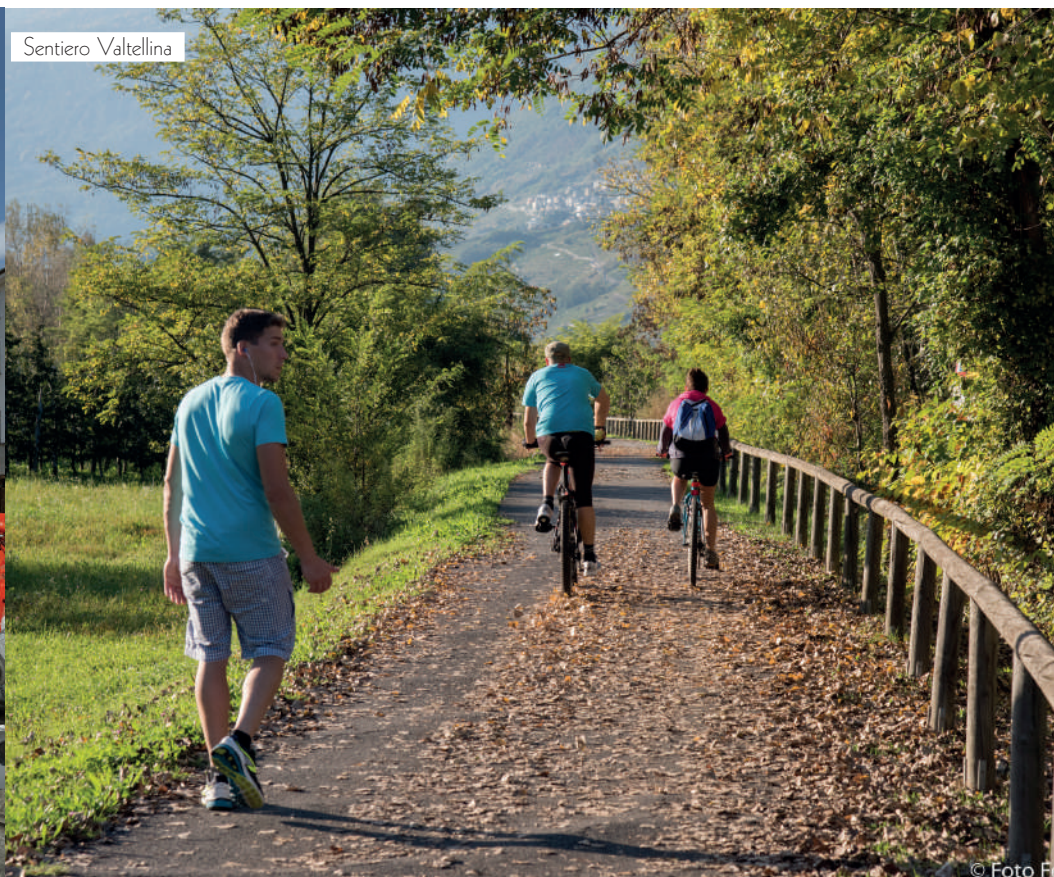
Aree di sosta attrezzate:

40

Punti noleggio bike: 7

Punti di accesso: 46

Info: sentiero.valtellina.it



*“Un percorso facile, immerso nel verde,
con le Alpi Retiche e le Prealpi Orobie
a fare da bordo contenitivo”*

seppe staccare tutti e si svelò al mondo come uno dei più grandi scalatori di sempre. Quella tappa in particolare (era il 5 giugno) vide per la prima volta in crisi un campione che pareva imbattibile: Miguel Indurain.

Questa è una zona ricca di castelli, infatti anche Tovo e Mazzo presentano due strutture molto belle e oggetto di restauro, esempi ben conservati del complesso sistema difensivo delle vie che conducevano al Mortirolo.

Il Castello di Bellaguardia, pubblico, e la Torre di Pedenale, privato. Tutte queste strutture sono ben visibili dal Sentiero Valtellina.

Ricettività e sorprese

Un'area di agriturismo, bed & breakfast, ristoranti di paese. C'è una certa vitalità anche grazie allo sviluppo del turismo in bici. Nel borgo di Vervio, ad esempio, 150 abitanti, è nata una struttura ricettiva in sasso e legno,



realizzata durante il lockdown e frutto di un sofisticato restauro di un nucleo storico del 600. Il suo nome è Cà Gianin. Pochi chilometri più avanti, a Grosio, vi è invece un'istituzione della ristorazione: Jim. Un personaggio che ha fatto il giro del mondo grazie alle sue abilità culinarie e che è stato a servizio anche della valanga azzurra ai tempi di Alberto Tomba e di Deborah Compagnoni.

Nel paese di Grosio ci sono tanti spunti che meritano la nostra attenzione. Innanzitutto, sopra la grossa centrale elettrica visitabile dominano due castelli perfettamente conservati.

Optando per una visita potremmo rimanere sorpresi dalla ricchezza nascoste in questo territorio. A Grosio, nel giro di pochi metri, oltre alle fortificazioni (San Faustino e Visconti Venosta) c'è un tuffo nell'era della pietra.

Su una grande roccia, la Rupe Magna, si possono vedere delle incisioni rupestri. Si tratta delle rupe alpina più estesa mai incisa dall'uomo, delle meraviglie assolute e scoperte dall'archeologo Davide Pace a metà degli Anni Sessanta. Grosio è anche il paese dei tipici costumi tradizionali conservati nel Museo di Villa Visconti Venosta, del centro storico caratteristico e della pesteda, un insaporitore a base di erbe aromatiche.

Una paese molto frizzante la cui popolazione vive la

via centrale 24 ore al giorno. Salendo lungo la nostra pista ciclabile si arriva a Sondalo. Qui un breve tratto in salita, circa 1 km: è la prima salita di questa ciclabile. Sondalo è ricca di piccole frazioni. Uno spunto veramente interessante è la Valle di Rezzalo, una vallata laterale che è parte del Parco Nazionale dello Stelvio. Un paradiso naturale, visitabile senza auto 12 mesi l'anno. Per accedervi è però necessario salire per la montagna passando da Frontale e Fumero. Questa gita merita una giornata a parte, con gli sci o le slitte, in inverno, a piedi o in bici elettrica in estate.

Superata quest'area, la nostra strada supera la frana della Val Pola e si approda nel bormiese, una zona che ha bisogno di poche presentazioni. Consacrato dallo sci alpino, negli ultimi anni Bormio ha virato decisamente sulla bike e numerosi hotel hanno servizi interamente dedicati ai bikers di tutti i livelli.

Da Bormio, con il suo paesaggio totalmente alpino, sono molte le altre opportunità di scelta: dalle terme, che hanno contribuito alla rinascita della stazione turistica, alle grandi salite alpine come lo Stelvio e, andando verso Santa Caterina, il Passo Gavia.

Qui però ci fermiamo, promettendo presto un nuovo approfondimento dedicato.

NON SOLO PIZZOCCHERI E VINO: VIAGGIO ALLA SCOPERTA DELLE PRELIBATEZZE MENO NOTE DELLA VALTELLINA

La Valtellina è la patria di numerose eccellenze enogastronomiche riconosciute in tutto il Bel Paese, dai pizzoccheri alla bresaola, passando per Bitto DOP e Valtellina Casera DOP. Si tratta di prodotti e piatti che raccontano la storia del territorio, fatta di origini contadine e fatica di instancabili lavoratori, che si sono impegnati nel tramandare di generazione in generazione saperi e mestieri. Oltre a questi ce ne sono poi altri altrettanto caratteristici e squisiti.

Il pane di segale

Lo si trova spesso sulle tavole delle famiglie valtellinesi, ma anche in ristoranti e alberghi del territorio. Il pane di segale fa parte della cultura e delle abitudini alimentari del luogo già da diversi secoli (si presume fosse noto in Valtellina già nel periodo compreso tra l'Età del Rame e l'Età del Bronzo) e la sua produzione vanta una storia di diversi secoli. La sua forma a ciambella è ideale per creare dei panini croccanti da gustare in occasione di gite o escursioni fuori porta.

La pesteda di Grosio

La pesteda rappresenta il condimento aromatico tipico della tradizione gastronomica valtellinese. Questo insaporitore viene realizzato con aglio, sale, pepe, foglie di achillea nana e timo serpillio raccolto in Valgrosina, proprio la valle in cui è nata la pesteda. La preparazione è tuttora segreta e viene custodita gelosamente dalle nonne di Grosio, che la tramandano solamente all'interno del nucleo familiare. Ogni famiglia poi dà il suo tocco originale alla preparazione, aggiungendo ingredienti che la rendono ancora più unica (come vino, brandy, grappa o bacche di ginepro).

I valtellinesi amano aggiungere la pesteda ai piatti classici della tradizione per dare ancora più gusto e sapore: pizzoccheri, stufati e zuppe acquisteranno così una marcia in più. Sempre a Grosio esiste la Confraternita Amici della Pestèda, che ogni anno anima il borgo con un concorso per premiare La Migliore Pestèda.

Il violino di capra

Il violino di capra è, insieme alla bresaola, uno degli affettati che più rappresentano la Valtellina. Tipico della Valchiavenna, e in particolare della Valle Spluga, dove riesce a preservare le sue qualità distintive grazie alle condizioni climatiche della zona, il violino di capra viene ricavato dalla spalla o dalla coscia di capre allevate in loco allo stato semibrado. Il nome di questo salume deriva proprio dalla maniera in cui viene affettato, quasi come se si stesse suonando il violino e come se si desiderasse preparare gli ospiti a una vera e propria melodia per il palato. Il consiglio è quello di gustarlo in un crotto, il ristorante tipico della Valchiavenna, e senza particolari condimenti, per un viaggio sensoriale ancora più autentico.

Il miele

Hanno mille gradazioni di sapori e mille profumi, ognuno diverso dall'altro. Stiamo parlando dei mieli della Valtellina, che hanno ottenuto

il prestigioso Marchio Collettivo Geografico (MCG). Qui piccole realtà aziendali si dedicano all'apicoltura da anni, dando vita a mieli davvero peculiari: la bassa valle (dai 200 ai 1.000 m) dà vita a Millefiori di montagna e monoflorali di acacia, tiglio e castagno; sopra i 1.000 m, invece, si ottengono i Millefiori di alta montagna e il pregiatissimo monoflorale di rododendro.

Lo Scimudin

Oltre ai famosi Bitto e Valtellina Casera, utilizzati per i piatti della tradizione, c'è un altro formaggio tanto buono, quanto poco conosciuto, e valorizzato nel 2014 dalla Coldiretti con il marchio "Bandiera del Gusto". Si tratta dello Scimudin, un formaggio a pasta molle di breve stagionatura, tipico della zona di Bormio, il cui nome in dialetto significa "formaggio". Ciò che lo caratterizza maggiormente è il suo inconfondibile sapore di latte, che lo rende dolce e delicato nel gusto. Le persone del luogo consigliano di degustarlo da solo o con un goccio di miele data la sua leggerezza oppure, in alternativa, con insalate, verdure e frutta fresca. Ma non solo: lo Scimudin è perfetto anche nella preparazione di risotti e salse.

Le birre artigianali

Lungo i 2.500 km di muretti a secco nascono da uve di Nebbiolo i grandi vini valtellinesi, rinomati in tutto il Paese per la loro personalità. Ma la Valtellina non produce solo vini rossi, bianchi e rosati. Per tutto il territorio, da Dubino ad Aprica, passando per Livigno, dove viene prodotta la birra più alta d'Europa dal 2001, sono diffusi birrifici artigianali, microbirrifici e aziende agricole che nel corso degli anni hanno dato vita a birre originali prodotte con materie prime locali. Ciò che caratterizza le birre della Valtellina è senza dubbio la loro bontà, dovuta all'utilizzo dell'acqua del territorio che nasce nelle sorgenti di alta quota e dà vita a un prodotto dal gusto armonico e inconfondibile. Le birre valtellinesi sono ideali da gustare da sole, magari in compagnia di amici, o insieme ai piatti tipici della tradizione per dare un sapore originale al classico menù di montagna.





Dove andare a Pasqua? La top ten delle vacanze low cost

Pasqua 2022 si avvicina e le belle giornate sono un invito per un weekend immersi nel relax. Ecco dieci idee per una vacanza low cost.

La **pandemia da Covid-19** ci ha costretti a rinunciare a vacanze e viaggi e, ora che la situazione sta lentamente tornando alla normalità, possiamo tornare a concederci qualche gita. Le **vacanze di Pasqua 2022** sono un'ottima occasione per programmare un piccolo viaggio, grazie al weekend prolungato dal lunedì festivo. Ecco allora qualche idea sulle **destinazioni low cost** perfette sia per i single che per coloro che si mettono in viaggio in coppia o con la famiglia.

Vacanze di Pasqua, idee per un fine settimana prolungato

Quelle che proponiamo potrebbero essere ottime idee **anche** per chi vuole staccare la spina durante un normale **fine settimana**. Tuttavia il weekend pasquale permette di approfittare dell'occasione per concedersi una visita più approfondita delle città, senza rinunciare a scoprire anche quegli angoli spesso celati agli occhi del turismo mordi e fuggi che invece meritano senza dubbio una visita.

Grazie alla festività del **Lunedì dell'Angelo**, infatti, è possibile programmare una visita più approfondita di moltissime località abbastanza vicine a casa nostra da non trasformare l'esperienza di vacanza in attività stressante, ma spesso troppo lontane per programmare un weekend fuori porta. Ecco le **10 migliori mete** per un tour pasquale all'insegna del risparmio e del relax.

Pasqua alle terme: tre proposte per il relax a costo zero

Staccare la spina con una tre giorni immersi completamente nel relax? L'idea di trascorrere pasqua alle **terme** può essere un ottimo spunto per allentare le tensioni accumulate in questi ultimi anni un po' troppo "complicati".

Se poi l'accesso alle acque termali è addirittura a costo zero l'idea può diventare veramente irresistibile. **Saturnia**, in provincia di Grosseto, offre una serie di terme naturali e vasche libere che circondano i lussuosi stabilimenti. Permettono di godere di acque calde salutari senza spendere neppure un centesimo.

Chi cerca proposte per una vacanza gratis alle terme può trovare splendide vasche naturali anche a **Ischia**. Nell'isola partenopea delle terme non mancano infatti splendide vasche naturali in cui scorre una benefica acqua calda. Da Olmitello alle Fumarole, per giungere fino alla baia di Sorgeto e alle antiche terme romane di Cavascura, le proposte per un relax a costo zero non mancano.

Chi sogna una cornice fantastica come quella del paesaggio innevato che fa da contorno alle vasche ad acqua caldissima, non deve arrivare fino in Islanda perché esistono terme così anche in Italia e sono completamente gratis. Si tratta delle **terme di Bormio**, dove una affascinante piscina naturale ai margini di un torrente permette di stendersi nell'acqua calda e lasciare vagare lo sguardo sul panorama circostante.

Ponte di Pasqua in Valtellina

Dopo l'affollamento sulle piste da sci da parte degli appassionati di sport invernali, la **Valtellina** si risveglia a primavera, regalando paesaggi incantevoli. Chi ama la natura può puntare su qualche giorno in questa zona in provincia di Sondrio. Gli spunti per una vacanza di Pasqua non mancano, dalle lunghe passeggiate immersi nel verde alle visite ai suoi splendidi borghi che in questo periodo dell'anno offrono il meglio di sé. Le giornate soleggiate, ma ancora lontane dall'afa estiva, offrono poi il clima ideale per una "tre giorni in Valtellina" all'insegna del relax.



Le sagre gustose per il weekend delle Palme

Natura, fiori e buon cibo per secondo fine settimana di aprile



La Pasqua si avvicina e la **primavera** si fa strada fra **tradizioni, buoni sapori** e tante occasioni di **intrattenimento** all'aria aperta. Le **fioriture** di parchi e giardini stanno mostrando il loro lato più affascinante, mentre i patiti del gusto trovano pane per i loro denti in molti luoghi d'Italia. Segnaliamo qui alcuni **appuntamenti** in programma per il secondo weekend di aprile, **da venerdì 8 a domenica 10 aprile**.

SONDRIO TI PRENDE PER LA GOLA – Sondrio – Appuntamento sabato 9 e domenica 10 aprile per un weekend di passeggiate da fare in libertà o in compagnia di una guida "speciale", abbinando degustazioni e assaggi dei rinomati prodotti della Valtellina a inediti tour tra le meraviglie del centro urbano e del territorio circostante. Ci sono, ad esempio, gli assaggi open-air sulla passerella ciclopedonale delle Cassandre, collegamento aereo mozzafiato che unisce le frazioni di Mossini e Ponchiera, sopra uno dei luoghi naturali più affascinanti di Sondrio (le Cassandre del Mallero), fino a oggi "invisibili". Oppure c'è la "Selfie bike" fino alla Big Bench, la panchina gigante immersa nella natura a pochi colpi di pedale dalla città. Oppure i wine-tour lungo i terrazzamenti vitati che circondano la città, in e-bike o a bordo delle auto elettriche, o ancora le passeggiate "guarda, ascolta e gusta" per approfondire l'eredità storica e culturale della città e del suo territorio. Da non perdere, inoltre, nei bar e ristoranti della città, i menu a tema creati per l'occasione con le eccellenze dell'enogastronomia locale. INFO: www.visitasondrio.it.



Gite fuori Porta a Pasqua 2022, 5 itinerari/ Dai vigneti del Veneto al Salento

Gite fuori Porta, 5 itinerari per Pasqua 2022: se voleste lasciare la vostra abitazione per le festività pasquale, ecco alcuni luoghi che potreste visitare



Quali sono le **migliori gite fuori porta per Pasqua 2022**? Nella speranza di un clima sereno e mite, abbiamo selezionato per voi cinque (forse anche di più) **diversi itinerari** a seconda che vi troviate al nord del Paese, al centro oppure al sud e sulle isole. Solitamente Pasqua è un giorno in cui, a differenza ad esempio del Natale, si è soliti lasciare le proprie abitazioni per andare a mangiare fuori, magari in compagnia di amici, e godersi la bella stagione. I consigli per le gite fuori porta potrebbero tornare quindi comodi, come ad esempio quello presso il **parco di Villa Gregoriana a Tivoli**, nel Lazio. Una giornata all'insegna del buon cibo e della natura e anche non troppo dispendiosa visto che un biglietto famiglia costa solamente 17 euro in totale. E sempre rimanendo in zona, perchè non fare una visita al **lago di Bolsena**? Splendida "oasi" dell'Alta Tuscia, che attira ogni anno migliaia di turisti da tutto il mondo.

GITE FUORI PORTA, 5 ITINERARI PER PASQUA 2022: LA VALTELLINA, PALERMO E...

Se invece abitaste al **nord Italia**, potrete pensare ad una gita in un **vigneto del Veneto**, a cominciare ad esempio dal "tour" del Prosecco. A riguardo a Portobuffolè troviamo la secentesca **Villa Giustiniana** che ha pensato ad una proposta ad hoc proprio per vivere una gita fuori porta a Pasqua 2022 davvero interessante. Fra le tante gite fuori porta al nord possiamo consigliarvi anche "un'escursione" in **Valtellina** per gustare degli ottimi pizzoccheri, ma anche un tour del lago di **Como, di Garda o Maggiore**, mete sempre gettonate, non solo a Pasqua.



Pasqua in montagna tra giochi, sfilate e “caccia all’uovo”

Tradizioni genuine e usanze antiche: dal Piemonte alle Dolomiti nel periodo pasquale si riscoprono tanti riti, che coinvolgono un pubblico di grandi e piccini



Celebrare la Pasqua in montagna significa scoprire anche vecchie tradizioni e usanze spesso dimenticate. In tante località si coinvolge anche il pubblico in un mix di memoria storica e divertimento.

Grande attaccamento alla tradizione si vive poi a Bormio, in Valtellina. Sono i Pasquali qui il simbolo della festa, rito che affonda le sue radici nel Medioevo e si rivive ogni anno. I bormini tengono particolarmente a questa loro usanza e ci mettono tutto l'impegno possibile. Il risultato sono scenografiche portantine in cui vengono rappresentate storie, immagini. Sono vere opere d'arte uscite dalle mani dei giovani del posto che mesi prima lavorano per dare vita al proprio pasquale. Tutto è studiato nei dettagli, dal significato religioso alla lavorazione, e falegnami, fabbri e artigiani esprimono il meglio della loro arte: lo scopo naturalmente è riuscire a creare il Pasquale più rappresentativo.

Le portantine poi sfilano, portate a spalla, per le vie del centro proprio il giorno di Pasqua. Una giuria stila infine una classifica in base a diversi fattori: dal significato religioso al lavoro artigianale, senza dimenticare l'aspetto culturale e di tradizione. Rimangono poi esposte nel centro del paese per tutto il periodo pasquale.

In Val di Fassa una delle tradizioni più sentite è la battaglia a colpi di uova dipinte: un gioco a coppie dove gli sfidanti cercano di rompere il guscio dell'avversario.

Non manca anche qui la "Caccia all'uovo": fino al 20 aprile, si può cercare un uovo colorato in ogni fontana del paese di Vigo, ma anche delle frazioni di Tamion, Valongia, Arcione, Costa, Val. Chi trova tutte le dodici uova distribuite in altrettante fontane vince un premio goloso.

fanpage.it

Pasquetta 2022, cinque gite fuoriporta vicino Milano

Ancora indecisi su cosa fare a Pasquetta? Ecco quindi che vi proponiamo cinque idee per una gita fuori Milano.



Si sa Pasquetta è la giornata per eccellenza delle grigliate con gli amici, dei pranzi in riva a qualche lago o con vista sulle montagne poco distanti da casa. Così i giorni precedenti si lanciano proposte e idee. E se c'è chi è in partenza per qualche giorno di vacanza, c'è anche chi ha a disposizione solo una giornata o poche ore. Ecco dunque cinque idee per qualche gita fuori Milano.

Pasquetta in bicicletta



La Lombardia offre tantissime piste ciclabili immerse nel verde o in riva ai più importanti fiumi della regione. Da non perdere sicuramente è il "Sentiero Valtellina", un percorso ciclopedonale di 114 chilometri che parte da Colico, il paese sulla punta estrema del Lago di Como, per terminare in Alta Valtellina, a Bormio. Ovvero una delle mete di montagna più amate dagli italiani. La ciclabile costeggia l'Adda e lungo il percorso è possibile sostare nelle tante aree di sosta, ristoranti e agriturismi dove è possibile gustare la ricca e tradizione enogastronomica locale.

Pasquetta all'avventura



Per chi immagina una giornata all'insegna dell'adrenalina, la meta ideale è il "Ponte del Cielo", così soprannominato il ponte tibetano in Val Tartano, in provincia di Sondrio. Il ponte, sommerso nel vuoto, è lungo 234 metri ed è a un'altezza di 140 metri. Il Ponte è realizzato dal Consorzio Püstarèsc all'imbocco della Valtellina, tra Morbegno e Sondrio, ed è aperto al pubblico. È caratterizzato da una pavimentazione in legno di larice proveniente dalla Val Tartano e consente di godere di una vista panoramica unica: dalle montagne alle valli fino al lago di Como. Il biglietto è obbligatorio acquistarlo online su www.pontenelcielo.it.

Donna
moderna GREEN



Cammini a piedi da fare in primavera

Primavera, voglia di rinascita. Magari lanciandosi in avventure a piedi. Qui trovate i cammini più belli da fare da sole o con gli amici. Per scoprire luoghi nuovi e magari per raggiungere nuovi traguardi, anche personali

- Perché fare un viaggio a piedi
- Alla scoperta della natura di Formentera
- Cammini alla ricerca della spiritualità in Lombardia
- Cammini inclusivi anche per ipovedenti e ipoudenti
- Il Cammino di Enea

Cresce la **voglia di vacanze** che siano un viaggio non solo in luoghi da scoprire, ma che ci consentano anche di fare un **percorso personale** - potremmo addirittura dire **spirituale**. Se anche voi avete voglia di esperienze che vi permettano di scoprire posti nuovi e magari conoscere meglio voi stesse, qui trovate tanti consigli. Che vi aiuteranno anche ad abbattere qualche limite personale e vi consentiranno di raggiungere nuovi traguardi.

Sarà per questo che, tra i tipi di vacanza che si stanno sempre più diffondendo, vi sono quelle a **piedi**. Avete letto bene: non parliamo del turismo rilassante che ti porta a destinazione a bordo di un comodo aeroplano o dopo aver trascorso giorni di relax e di divertimento su una nave da crociera né delle ferie passate in un villaggio vacanze.

Quelle che vi raccontiamo oggi sono idee per chi voglia avere come uniche alleate le proprie gambe e scarpe comode.

Perché fare un viaggio a piedi

Perché fare un viaggio a piedi? Le motivazioni possono essere davvero molte. C'è chi vuole scoprire, metro per metro, luoghi a volte già attraversati in passato - ma troppo velocemente - in auto o in treno, c'è chi vuol unire l'amore per lo sport con le ferie, chi vuol essere immerso nella natura per tutto il tempo sfidando anche i propri limiti fisici e mentali e chi semplicemente vuol sperimentare qualcosa di nuovo.

Vi è chi si aggrega in gruppi formati da perfetti sconosciuti e chi porta con sé la famiglia o la migliore amica: ognuno ha le proprie preferenze! La formula vincente per mettersi in marcia, in ogni caso, è farlo con lo stato d'animo giusto e con la giusta compagnia.

Esistono diversi tour operator o associazioni che organizzano **viaggi collettivi** ma chi preferisce pianificare **da solo** il proprio tour può ricorrere alle utili indicazioni fornite dagli enti per il turismo dei luoghi che intende visitare.

In ogni caso è buona norma **informarsi** in anticipo sui livelli di difficoltà del viaggio, sull'attrezzatura necessaria e valutare se si possiede la giusta preparazione psico-fisica per l'avventura en plein air.

Cammini alla ricerca della spiritualità in Lombardia

Per molti Lombardia vuol dire soprattutto Milano, la "city" italiana. Eppure la regione ospita ben un quarto degli abitanti d'Italia e, oltre alle note (più o meno grandi) città, consente di visitare luoghi naturali pazzeschi nonchè di ammirare laghi e i paesaggi montuosi offerti dalle **Alpi**.

Sono centinaia i chilometri di cammini che la regione lombarda ospita raccordando tra loro angoli verdi, memorie storiche e luoghi sacri come i santuari.

Potremmo dire che vi sono sentieri un po' per ogni esigenza: per chi cerca ritmi lenti e luoghi di riflessione o chi vuol affrontare sfide per il proprio corpo. Potreste percorrere **l'antica via Regina su Lario per ammirare il [lago di Como](#)** e i magnificenti borghi che lo costeggiano o far vostri i tracciati della Valle Camonica che risalgono dal Lago d'Iseo sino alle sorgenti dell'Oglio incontrando addirittura le orme del leggendario imperatore Carlo Magno fino ad immergervi nel cuore delle foreste alpine. Proprio sulle Alpi, per chi cerca un percorso che sia non solo turistico e culturale ma anche religioso, potreste percorrere il **Cammino mariano**: partendo dalla Valtellina, le tappe toccano i luoghi di culto mariano della provincia di Sondrio raggiungendo il Santuario della Madonna di Tirano e, dalla primavera 2022, sarà possibile percorrere la via Occidentale partendo da Piantedo - per un totale di oltre 90 km - alla (ri)scoperta della propria spiritualità.

Gazzetta | **ACTIVE**



Cicloturismo in Valtellina e Valchiavenna: due valli da scoprire in bicicletta

Il Sentiero Valtellina e la Ciclabile Valchiavenna, con 154 km di sviluppo e 46 aree di sosta, consentono di pedalare in sicurezza nella parte settentrionale della Lombardia

Il Sentiero Valtellina e la Ciclabile Valchiavenna sono i suggestivi percorsi ciclopedonali che consentono di scoprire i due fondovalle che seguono il corso dei fiumi **Adda e Mera**. Si tratta di due itinerari alla portata di tutti, dai cicloamatori più allenati alle famiglie: lungo i 114 km del Sentiero Valtellina sono presenti ben 40 aree di sosta, mentre lungo i 42 km della Ciclabile Valchiavenna le aree di sosta sono 6.

I SERVIZI – Lungo i percorsi sono attive sei stazioni Rent a Bike che offrono **servizi di noleggio bici ed attrezzature ad hoc**. I due itinerari sono serviti dalla rete ferroviaria, con **stazioni dislocate lungo le ciclabili** e che consentono di usufruire comodamente del treno.

SENTIERO VALTELLINA – La ciclabile del Sentiero

Valtellina incomincia a **Colico**, paese che si trova nell'estrema punta nord del lago di Como. In 20 km si raggiunge **Morbegno**, principale centro della Bassa Valtellina, caratterizzato da un pregevole centro storico. Altri 26 km e si raggiunge **Sondrio**, dove meritano una visita il centro storico con l'antica contrada Scarpatetti ed il Castel Masegra da cui si domina la città. Dal capoluogo di provincia in 31 km si raggiunge **Tirano** (località di partenza del Trenino Rosso del Bernina) e proseguendo per altri 12 km si arriva a **Grosio**. Altri 25 km con un dislivello di 580 metri conducono sino a **Bormio**, località circondata dalle imponenti vette delle Alpi Retiche che sfiorano i 4000 metri di quota ed inserita nel **Parco Nazionale dello Stelvio**.



Colico è il punto di partenza del Sentiero Valtellina e della Ciclabile Valchiavenna (foto Consorzio Turistico Sondrio e Valmalenco)

CICLABILE VALCHIAVENNA – La Ciclabile della Valchiavenna è un percorso di fondovalle che parte da Colico e arriva fino **al confine con la Svizzera (Val Bregaglia)**. Lungo i 40 km di percorso si risale la valle transitando per **Chiavenna**, l'antico borgo di Piuro con i suoi scavi archeologici, le cascate dell'Acquafraggia e il suggestivo Palazzo Vertemate Franchi.

Per maggiori informazioni si può consultare il sito turistico della **Valtellina**.