

Praticare la Sostenibilità/Valtellina

Sul Sentiero di CASA

Su due ruote dal lago di Como a Bormio: seguire la ciclabile è il modo migliore per scoprire la provincia di Sondrio con una prospettiva e un ritmo diversi. Anche per chi ci è cresciuto

Testo di TINO MANTARRO - Foto di LORENZO DE SIMONE

Q

Quando cresci in una valle, non hai ancora l'età per la patente e il tuo unico mezzo di locomozione è la bicicletta non hai molte alternative: o segui il corso del fiume a scendere, oppure lo risali. Altro non c'è. O meglio, si potrebbero sempre scalare le montagne, quelle non mancano, ma bisognerebbe essere piuttosto in forma, e non è mai stato il mio caso.

Sono cresciuto in Valtellina, anni prima che qualche amministratore illuminato disegnasse il Sentiero Valtellina, la ciclabile di 114 chilometri che seguendo l'Adda unisce Bormio con Colico, sul lago di Como. In mancanza della ciclabile pedalare lungo la Statale 38, l'unica trafficata arteria che come un filo di lana lega tutta la provincia di Sondrio senza obbligare allo zig zag per paesi e frazioni, era un'esperienza formativa. Per intenderci: un misto tra la scommessa letale e il rischio, concreto, di finire sotto un camion che trasporta acqua minerale. Qualcosa che toglie ogni piacere all'andare in bicicletta. Per cui in 40 e passa anni di vita non ho mai attraversato la mia valle alla velocità giusta per apprezzarla davvero, quella delle due ruote. Ora l'ho fatto.

La Valtellina è un posto dove la geografia conta più che altrove. Inizia dove finisce il lago di Como, andando da Ovest verso Est è una delle poche grandi vallate longitudinali delle Alpi e, forse per questo, per secoli è stata terra di passaggio di merci, persone e soprattutto eserciti. Grigioni, Spagnoli, Francesi, Austriaci: di qui sono passati tutti. I Grigioni ci sono rimasti tre secoli. Quelli che hanno studiato amano ricordare che geologicamente si trova sulla linea insubrica, all'incrocio dello zoccolo eurasiatico e quello africano, e – quasi che ne fosse il centro di gravità – è anche centro esatto della catena alpina. Cose studiate nei libri che riemergono alla memoria quando si inizia a pedalare a Colico, che del Sentiero Valtellina è la tappa di partenza, perché si è deciso di risalire l'Adda invece che discenderlo. Ma se quando devi prenotare ti propongono una bici elettrica che senso ha non approfittare? Torna utile per qualche deviazione montana. Uscendo dai libri e guardando quel che si ha intorno,



EROICI Sopra, i terrazzamenti coltivati a vigna sul versante retico della valle, qui nei pressi di Sondrio. Nella pagina a sinistra, l'ultimo sguardo al lago di Como, alla partenza del Sentiero Valtellina da Colico.

l'ingresso in valle incute timore. Non perché sia stretta, anzi. Piuttosto perché pedalando a livello del fiume, lambendo i canneti del pian di Spagna, una delle ultime zone umide della Lombardia, punto di passaggio nelle migrazioni di volatili, e lasciandosi alle spalle quel panettone verdeggianti che nasconde il possente Forte di Fuentes – bastione spagnolo per secoli a guardia dei territori del Ducato di Milano – all'altezza di Mantello riesci a vedere il punto esatto in cui le Alpi Retiche emergono in tutta la loro maestosità e ti sembrano, oggettivamente, vertiginose. Tu pedali in mezzo alla valle, a 300 metri d'altitudine, e le cime come niente superano i duemila. Sul versante orobico c'è il monte Legnone, un'austera piramide di 2.600 metri che è anche la prima vetta nella mia vita che a guardarla ho

considerato bella. Sarà per questo che Walter Bonatti, l'alpinista che essendo bergamasco – come si dice qui – «l'era minga di noss», aveva scelto quel balcone vista lago, fiume e vallate, per costruire la sua ultima dimora.

Se le montagne incumbenti fanno da cornice costante, il Sentiero Valtellina in questa parte – il terziere di Morbegno, come dicono i “noss” – è praticamente in piano: sale impercettibilmente seguendo l'Adda, tra ponti che superano rogge, aree di sosta con provvidenziali fontanelle (alcune distillano acqua gasata!) e tavoli per picnic, cartelli che spiegano flora, fauna e storia umana della zona. Perché chi l'ha detto che pedalare debba essere solo un piacere fisico e non una forma di apprendimento? Per esempio, dal cartello apprendi che bastano 3,3 chilometri di deviazione per andare a curiosare che cosa sia quel campanile romanico che spunta nella boscaglia di castagni. È San Pietro in Valtate, quel che resta di un'abbazia cluniacense dell'XI secolo che per anni è stato il punto più distante in cui mi sia spinto nelle escursioni in bici. Poca roba, perché Morbegno – dove sono cresciuto – dista sì e no dieci chilometri, ma erano tra i pochi che si riuscivano a fare in sicurezza senza dislivelli proibitivi. Così mentre pedalo tra i residui campi di mais della bassa valle invidia non poco la variegata umanità che sfrutta la ciclabile

in un giorno qualsiasi della settimana. Gente che corre, gente che cammina con il cane, ciclisti seri che sfrecciano, anziane signore con la graziella a velocità da passeggiata, un ragazzo che pranza all'aperto e due pescatori con stivaloni e canna che si avvicinano all'argine. Non credo esista un sondaggio in merito ma viene da dire che il Sentiero Valtellina è come una immensa palestra all'aperto, l'equivalente di un parco urbano per chi vive in una grande città, uno spazio di libertà.

Libertà anche di scoprire cose cui non hai prestato attenzione del territorio dove sei cresciuto, che non è solo una valle di banche e centrali idroelettriche (non c'è vallata laterale che non abbia una diga, lungo l'Adda ci sono almeno cinque sbarramenti). E neanche di chiese gigantesche e fuori scala per il numero di anime che devono accudire, chiese imponenti le cui facciate spuntano dai due versanti delle montagne perché la Valtellina è sempre stata una terra molto pia. È invece, man mano che ci si approssima a Sondrio, ➔

SCULTURE RUPESTRI

La Rupe magna, cuore del parco delle incisioni rupestri di Grosio. Nella pagina a destra dall'alto, panoramica di Sondrio da Castel Masegra, con il torrente Mallero in primo piano; l'Adda a monte dello sbarramento di Sernio.



Non c'è vallata che non abbia la sua diga o il suo sbarramento



un territorio di vigneti eroici, aggrappati al pendio delle Alpi Retiche grazie a migliaia di chilometri di muretti a secco che costituiscono la base delle terrazze dove sono piantate le vigne. Un'opera di ingegneria antica quanto l'uso di coltivare la vite, che si riesce a osservare da vicino quando si arriva nel capoluogo. Deviando verso il Santuario della Sassella, o direttamente in città – città per modo dire, con 21mila residenti è il terzo capoluogo italiano per abitanti –, addentrandosi per Scarpate, il quartiere contadino con case di pietra scura e ballatoi in legno. Qui si trovano i vigneti Marsetti, un'azienda agricola urbana i cui filari arroccati sul fianco della montagna sembrano giardini tra le vie, mentre la cantina in una casa del Trecento è un incastro di spazi e botti degno del cubo di Rubik. Un lavoro eroico quello del vignaiolo valtellinese: oltre mille ore di lavoro per ettaro contro le cento di chi in Piemonte coltiva lo stesso vitigno, il Nebbiolo. Un lavoro duro che in parte è raccontato a Castel Masegra, baluardo medievale posto all'imbocco della Valmalenco. Per anni è stata sede del Distretto Militare, e solo chi aveva a che fare con visite di leva l'aveva visto da dentro. Oggi invece ospita il Cast, il CAstello delle STorie di montagna, museo "narrante" pensato per raccontare le "3A" della cultura montana: Arrampicata, Alpinismo e Ambiente.

Un buon punto di partenza per chi – essendo allenato o avendo a disposizione una bici elettrica – decide di prendere una deviazione del Sentiero e, fino a Ponte in Valtellina, percorrere il tratto ciclabile della Via dei Terrazzamenti. Un

sentiero a mezzacosta sul versante retico che attraversa vigneti e paesi, come Poggiridenti, che nel nome portano iscritti la loro caratteristica principale: sono benedetti dal sole. Da qui si domina la valle, se ne osserva lo sviluppo lungo l'asse del fiume, con la ferrovia, la strada e i capannoni a contendersi i pochi spazi piani, si ammirano le Orobie fitte di boschi e si iniziano a vedere i meleti che fino a Tirano diventano la coltura dominante. Peccato oggi non ci sia tempo per fermarsi a Ponte in Valtellina, gironzolare tra i suoi palazzi nobiliari, ricostruire la storia dell'astronomo Giuseppe Piazzi – che scoprì Cerere, l'asteroide più grande del sistema solare – e mangiare pizzoccheri e "sciatt" in un paio di trattorie davvero di una volta, dove se provi a ordinare altro ti guardano male.

Da qui si plana su Tirano, cittadina che i vacanzieri in automobile sfruttano giusto il tempo di un caffè, quelli in treno come punto di interscambio con il trenino rosso della Bernina e per me è sempre e solo stata quel posto dove facevano ottimi cannoncini nella pasticceria vicino all'Adda. E invece, per chi viaggia in bicicletta è una buona tappa dove sostare e, al mattino, prendersi il tempo per vedere il Santuario rinascimentale della Madonna di Tirano, passeggiare per le vie del centro con gli ultimi vigneti della valle che scendono in paese e un'atmosfera rilassata che già ricorda la Svizzera.

Da qui il Sentiero Valtellina inizia a salire, nel senso fisico del termine. La valle si fa più stretta e ancor più verde, si ha come l'impressione di entrare in una dimensione più alpina.

I piani del fondovalle spariscono, per via dell'ennesimo sbarramento a Sernio il fiume si fa quasi lago, l'acqua è di un verde smeraldo, riflette i salici e si riempie di canneti.

Si sale, piano ma con costanza. I vigneti sono sostituiti dalle rocce, da quel che resta di imponenti castelli, o da centrali idroelettriche che sembrano cattedrali contornate da una selva di tralicci e alternatori. A Grosio ci si ferma perché si è stanchi. Ma anche perché c'è il Parco delle incisioni rupestri, un'altra di quelle cose che non avevo mai visto. Un'immensa roccia levigata, la Rupe magna, su cui sono incise figure antropomorfe del Neolitico e dell'età del Ferro rinvenute negli anni Sessanta, a significare che queste vallate alpine – la Valcamonica è appena aldilà – pur aspre e difficili, sono state abitate da sempre. Da Grosio bisognerebbe salire, superare gli austeri sanatori di Sondalo e quell'universo sottosopra della frana del monte Coppetto, che durante l'alluvione del 1986 devastò Sant'Antonio Morignone, prima di arrivare ai mille metri d'altitudine della magnifica contea di Bormio, al cospetto dello Stelvio. Ma piove, le nuvole basse ingolfano la valle ed è meglio far ritorno alla base. E poi, rifletto, anche a casa propria è bene lasciare qualche angolo inesplorato.

CARTOLINE VALTELLINESI

Sotto, la colma su cui sorge Castel Grumello, a Montagna in Valtellina. A destra, il Santuario della Santa Casa di Tresivio. Nella pagina a sinistra, il quattrocentesco ponte di Ganda, a Morbegno, per secoli unico in pietra sull'Adda.



APERTI PER VOI

Poi appare il miraggio della Madonna Nera

Quando si pedala sulla via dei Terrazzamenti a un certo punto come un miraggio appare la facciata di una chiesa gigantesca. È il Santuario della Santa Casa della Madonna Nera di Loreto di Tresivio, dal 2014 luogo aperto dai soci volontari Touring dell'iniziativa Aperti per Voi. Vista da lontano assomiglia a un castelletto bavarese che domina la valle da una collinetta che spunta nell'assolato altipiano tra Poggiridenti e Tresivio. Chiuso dal 1968 agli anni Duemila perché pericolante, il santuario all'inizio è stato riaperto da una decina di volontari coordinati da Anna Ninatti e don Augusto Bormolini. «Dopo 32 anni eravamo desiderosi di far rivivere l'orgoglio del paese, da piccoli tutti giocavamo qui intorno, sotto i grandi ippocastani, vicino alla vasca dei pesci rossi» racconta Anna. Ippocastani e pesci non ci sono più, però da allora la chiesa – al cui interno è conservata la replica esatta per dimensioni della Santa Casa – viene aperta tutti i weekend da maggio a ottobre. «Troppe grande per aprirla anche in inverno, non si riesce a scaldarla».

Non per nulla come volume è la più grande di tutta la Valtellina.

Sul perché proprio qui venne edificata una chiesa così grande ci sono due possibili risposte secondo don Augusto. Una più mitica. «Nel 1630 c'è stata la peste, quella del Manzoni, e il paese venne risparmiato. Dunque per ringraziare la Madonna la comunità eresse il santuario». E una più razionale. «Nel 1620 ci fu il Sacro Macello di Valtellina, con i cattolici che fecero strage dei riformati, 19 anni dopo il Capitolato di Milano sancì il dominio dei cattolici sulla valle. Una chiesa di queste dimensioni in questa posizione che si vede da chilometri era un simbolo di riaffermazione del potere». Sia come sia, con il suo profilo imponente, il santuario non passa inosservato: meno male che i volontari Touring si adoperano per aprirlo.

Info: touringclub.it/apertipervoi

Le montagne fanno da costante cornice per chi pedala lungo l'Adda



114 km di pedalate in mezzo alle Alpi



IL SENTIERO VALTELLINA

I 114 chilometri della ciclabile **Sentiero Valtellina** uniscono Bormio, in alta valle, con Colico, in provincia di Lecco, attraversando tutta la provincia di Sondrio seguendo il corso dell'Adda quasi sempre in sede protetta (90 km su 114). Colico si raggiunge in treno da Milano (1'15 min), ma non tutti i treni permettono trasporto bici (trenord.it), per Bormio treno fino a Tirano e poi bus. Lungo il percorso ci sono 40 aree di sosta attrezzate, diversi punti ristoro e 7 punti per noleggio e riconsegna delle biciclette da Colico (econoleggicomolake.it) a Bormio (celsosport.it), gli altri sono gestiti da **Valtelbike** (valtelbike.it). Tutte le info su percorso e le varianti sul sito:

sentiero.valtellina.it. Esiste anche una guida narrativa, *Sentiero Valtellina*, scritta da Lorenzo Gambetta e pubblicata da Infinito Edizioni (pag. 118, 13 €).

DORMIRE & MANGIARE

L'ideale per scoprire la valle è spezzare il percorso in tre giornate, dormendo a

In senso orario, visita ai vigneti Marsetti sotto Castel Masegra; i vagoni del trenino rosso del Bernina alla stazione di Tirano; Erik Viani, titolare della storica libreria di viaggio Vel, a Sondrio; l'econoleggio di Colico.



Sondrio (nel quartiere Scarpatetti **Winebnb**, via del Gesù 7;bnb.wine) o a Tirano davanti alla stazione all'**hotel Bernina** con la dependance **Binario zero** (via Roma 24; saintjane.it). Sempre a Tirano eccellente cucina locale al **ristorante Parravicini** (piazza Parravicini, tel. 0342.704515). Sulla via dei Terrazzamenti si consiglia la sosta a Ponte: **da Nello** (via Ginnasio 23, tel. 0342.565367) o all'**osteria Sole** (via Berola 1, tel. 0342.565298). A Sondrio, da vedere il **Cast** (visitasondrio.it), una passeggiata guidata con degustazione alla **cantina Marsetti** (tel. 342.216329; marsetti.it) e un salto alla **Vel libreria del viaggiatore** (corso Vittorio Veneto 9, vel.it). Il **Parco Incisioni rupestri** (parcoincisionigrosio.it) si trova a Grosio. Info: **valtellina.it**.

MONDO TCI

La Valtellina è raccontata nella classica **Guida Verde Lombardia** (432 pag.; 29 €, soci Tci 23,20 €). In provincia di Sondrio si trova un sito **Aperti per Voi**, a Tresivio (vedi box) e una sola località Bandiera Arancione, **Chiavenna**, collegata al Sentiero Valtellina dalla ciclabile della Valchiavenna, che da Colico in 33 chilometri arriva fino al confine svizzero della Val Bregaglia. Info: **valchiavennabike.it**.



Visati Sas

Il 2x1000 rilancia la cultura

Anche un paese di 2mila abitanti e 730 famiglie come Tresivio è ricco di tesori d'arte. Ma anche in un paese come Tresivio senza l'intervento dei volontari questi tesori rischierebbero di rimanere chiusi o difficilmente accessibili ai turisti. E invece grazie all'intervento dei soci volontari Touring dell'**iniziativa Aperti per Voi** un imponente gioiello dell'architettura seicentesca lombarda come il Santuario della Santa Casa di Loreto viene reso fruibile ai turisti ma anche agli abitanti del

paese, che per lunghi anni non hanno potuto godere della loro grande chiesa contornata di vigneti. Per continuare a sostenere il Touring nella sua attività di valorizzazione, conoscenza e tutela del patrimonio artistico e culturale italiano c'è un modo efficace, semplice e gratuito: **destinare il 2 e il 5x1000 dell'Irpef** nella propria dichiarazione dei redditi al Touring Club Italiano. Soprattutto **il 2x1000, reintrodotta quest'anno, è riservato alle associazioni culturali** che hanno come finalità quella di svolgere e promuovere attività culturali. Esattamente la missione che la nostra Associazione porta avanti da 127 anni. **Come per il 5x1000, basta una firma e l'inserimento del codice fiscale 00856710157** per contribuire alla valorizzazione, conoscenza e tutela del patrimonio artistico, culturale e ambientale italiano. Così facendo l'Associazione può continuare le sue tante iniziative, tra cui Aperti per Voi, il programma che grazie all'impegno di 2.200 soci volontari da 16 anni contribuisce a rendere accessibili i luoghi della cultura in oltre 30 città italiane. **Aiutarci a proseguire su questa strada non costa nulla. Basta la tua firma.**



LA SANTA CASA APERTA PER VOI

Don Augusto e Anna Ninatti, dal 2014 sono tra i volontari che tengono aperta la Santa Casa di Tresivio, il primo luogo Aperti per Voi in provincia.

CON IL 2X1000 E 5X1000
CI PRENDIAMO CURA DELL'ITALIA.
Puoi metterci la firma!

Un gesto semplice e gratuito che può fare la differenza. Bastano tre passi.

Nella tua dichiarazione dei redditi (CU, 730 o Modello Redditi Persone Fisiche):

1. TROVA lo spazio dedicato alla scelta per la destinazione del cinque e del due per mille dell'Irpef
2. INSERISCI il nostro codice fiscale **00856710157**
3. FIRMA nei rispettivi riquadri come negli esempi qui sotto

FIRMA PER IL 5X1000

SOSTEGNO DEL VOLONTARIATO E DELLE ALTRE ORGANIZZAZIONI NON LUCRATIVE DI UTILITÀ SOCIALE, DELLE ASSOCIAZIONI DI PROMOZIONE SOCIALE E DELLE ASSOCIAZIONI E FONDAZIONI RICONOSCIUTE CHE OPERANO NEI SETTORI DI CUI ALL'ART. 10, C. 1, LETT. A), DEL D.LGS. N. 460 DEL 1997

FIRMA *Mario Rossi*

Codice fiscale del beneficiario (eventuale) 00856710157

FIRMA PER IL 2X1000

ASSOCIAZIONE CULTURALE

FIRMA *Mario Rossi*

Codice fiscale del beneficiario (eventuale) 00856710157

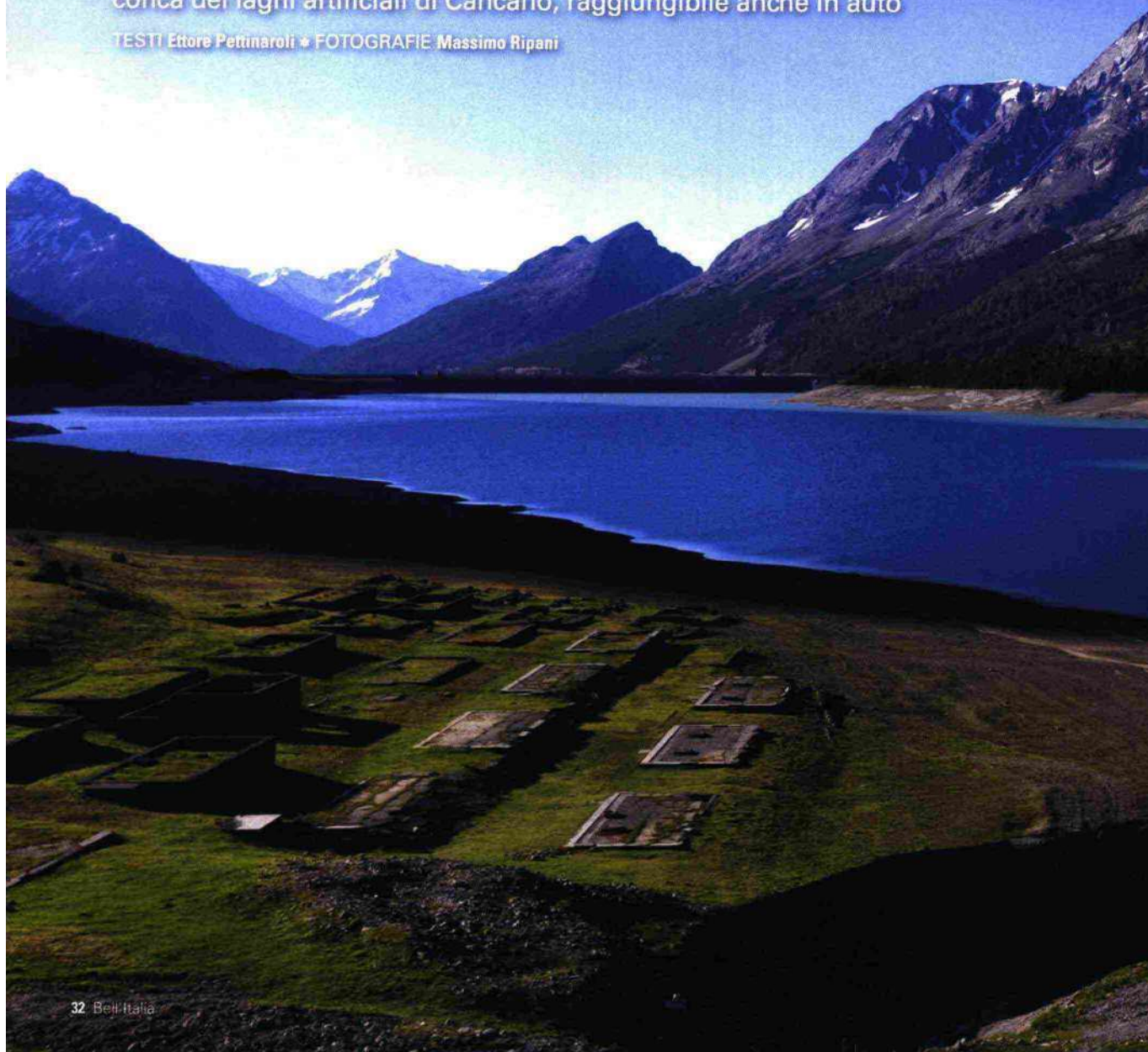
Per informazioni:
touringclub.it/5e2x1000

ALTA VALTELLINA (Sondrio)

PANORAMI E STORIE D'ACQUA

L'antico tracciato che collegava **Livigno** a Bormio è oggi un'affascinante escursione in mountain bike. Percorrendo sterrati e sentieri si toccano le sorgenti dell'Adda, meta di una classica gita, e la solitaria conca dei laghi artificiali di Cancano, raggiungibile anche in auto

TESTI Ettore Pettinaroli • FOTOGRAFIE Massimo Ripani



Il grande invaso
artificiale del lago
di San Giacomo nella
valle di Fraele. Tra le
vette che si affacciano
sulla conca quella
più a destra è la cima
Doscopa (2.794 metri).



Bell'Italia 33

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

ALTA VALTELLINA (Sondrio)

Quaranta chilometri di sentieri e sterrati separano Livigno da Bormio, attraversando scenari di grande suggestione come la valle Alpisella, la valle di Fraele e i laghi di Cancano, lungo l'antica via di collegamento tra le due capitali turistiche dell'Alta Valtellina. Un'avventura che ripercorre, pedalata dopo pedalata, i tracciati battuti un tempo dai contrabbandieri, che si muovevano al confine con la Svizzera.

La traversata, circondata da uno straordinario ambiente d'alta quota, ci impone di non sottovalutare i cinque chilometri di salita, da affrontare magari con l'aiuto di una mountain bike a pedalata assistita, e la successiva lunga discesa. Si comincia dalla valle Alpisella, che è attraversata anche da una facile escursione a piedi di due ore fino al passo omonimo. La si risale subito dopo aver salutato le acque azzurro-ghiaccio del lago di Livigno. L'ascesa è ripida, ma si pedala sempre su una comoda strada sterrata. «In passato questa era l'unica strada tra Livigno e Bormio. Quando poi fu costruita l'attuale statale, che valica il passo del Foscagno, diventò terra frequentata dai contrabbandieri», racconta Mario Mottini, Guida Alpina di Livigno. «Le guardie non riuscivano a contrastarli. Si stabilì perciò di rimuovere un ponte per impedire il passaggio, e la valle fu abbandonata per diversi decenni». Solo negli anni 70, con la scomparsa degli spalloni e il contemporaneo affermarsi dell'escursionismo, quel ponticello fu rimesso al suo posto, e per la valle Alpisella iniziò una nuova stagione di gloria.

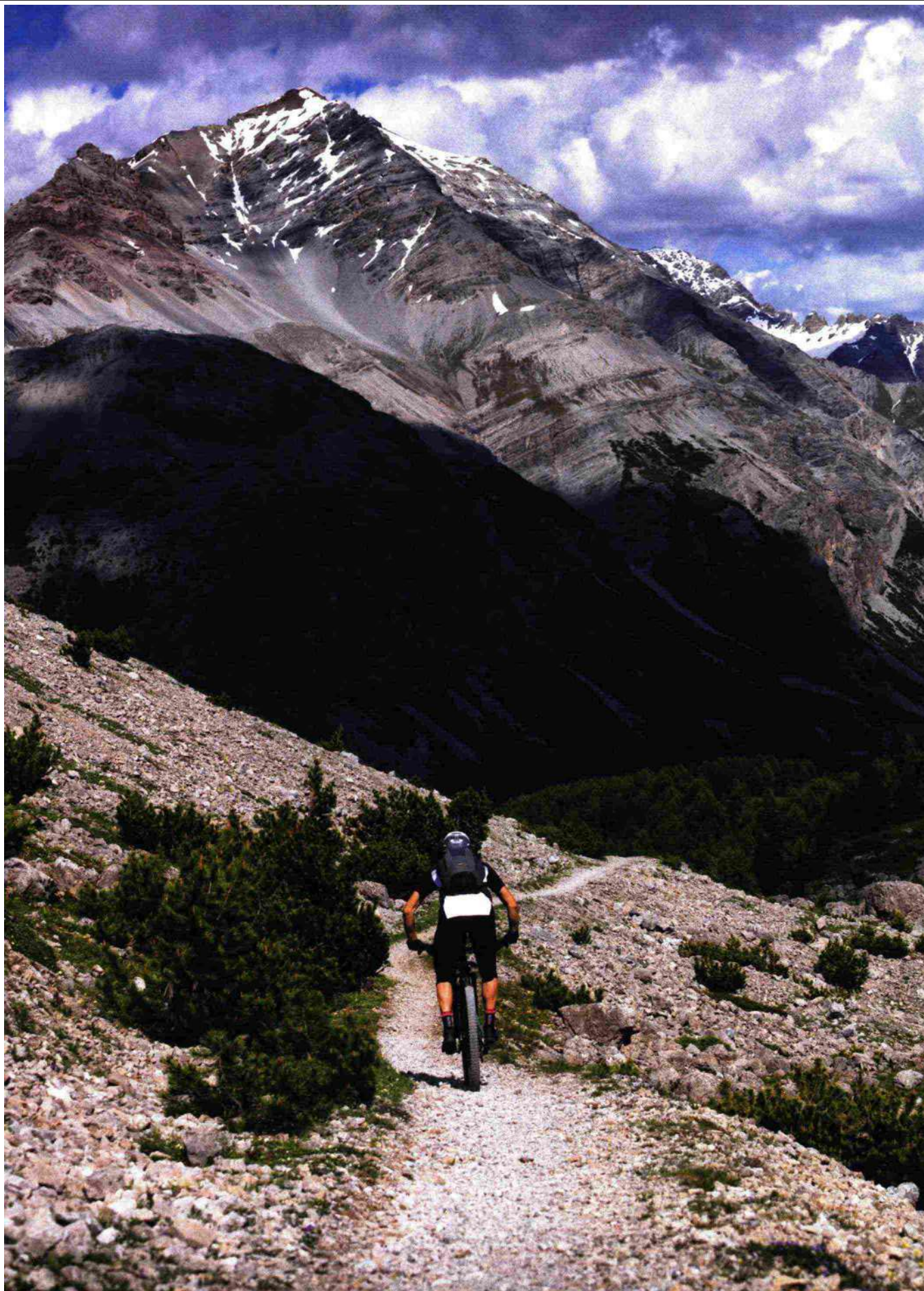
La salita impone qualche sosta, che a sua volta consente piccole grandi scoperte. Osservando la superficie del minuscolo lago Alpisella non è immediato comprendere come tutte le acque di quest'area finiscano nel lontano mar Nero invece che nell'Adriatico: il vicino passo di Fraele fa infatti da spartiacque tra il bacino dell'Adda e quello dello Spöl-Inn-Danubio. «Proprio in virtù dell'apporto delle acque livignasche, l'Italia ottenne alcuni diritti d'attracco nel mar Nero», spiega ancora Mottini. Sorprendono anche le rocce calcaree che formano le montagne intorno, ben differenti da quelle metamorfiche tipiche delle Alpi Centrali: ➔



Sopra: l'imbocco della val Pettini, che collega il lago di San Giacomo con la conca di Trela, meta di un frequentato itinerario escursionistico.

Sotto: baite in legno sulla sponda meridionale del lago. **Nella pagina seguente:** in bici sul sentiero per le sorgenti dell'Adda, in valle Alpisella, lungo un aspro pendio roccioso colonizzato dai pini mughì. Le sorgenti sono due laghetti a 2.122 metri di quota.

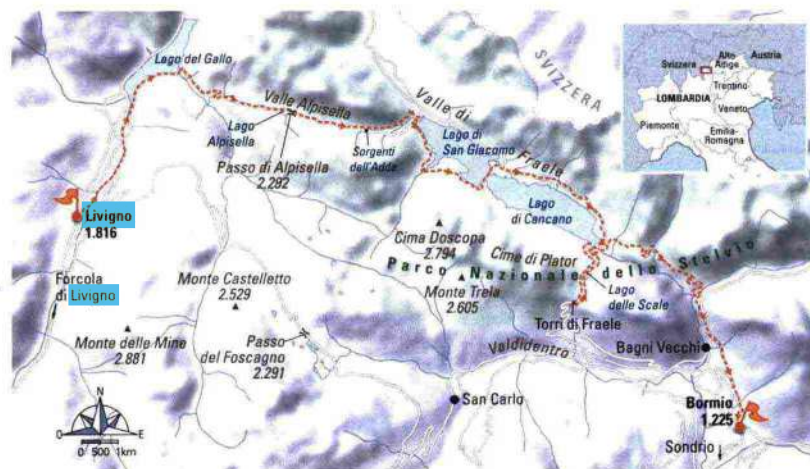
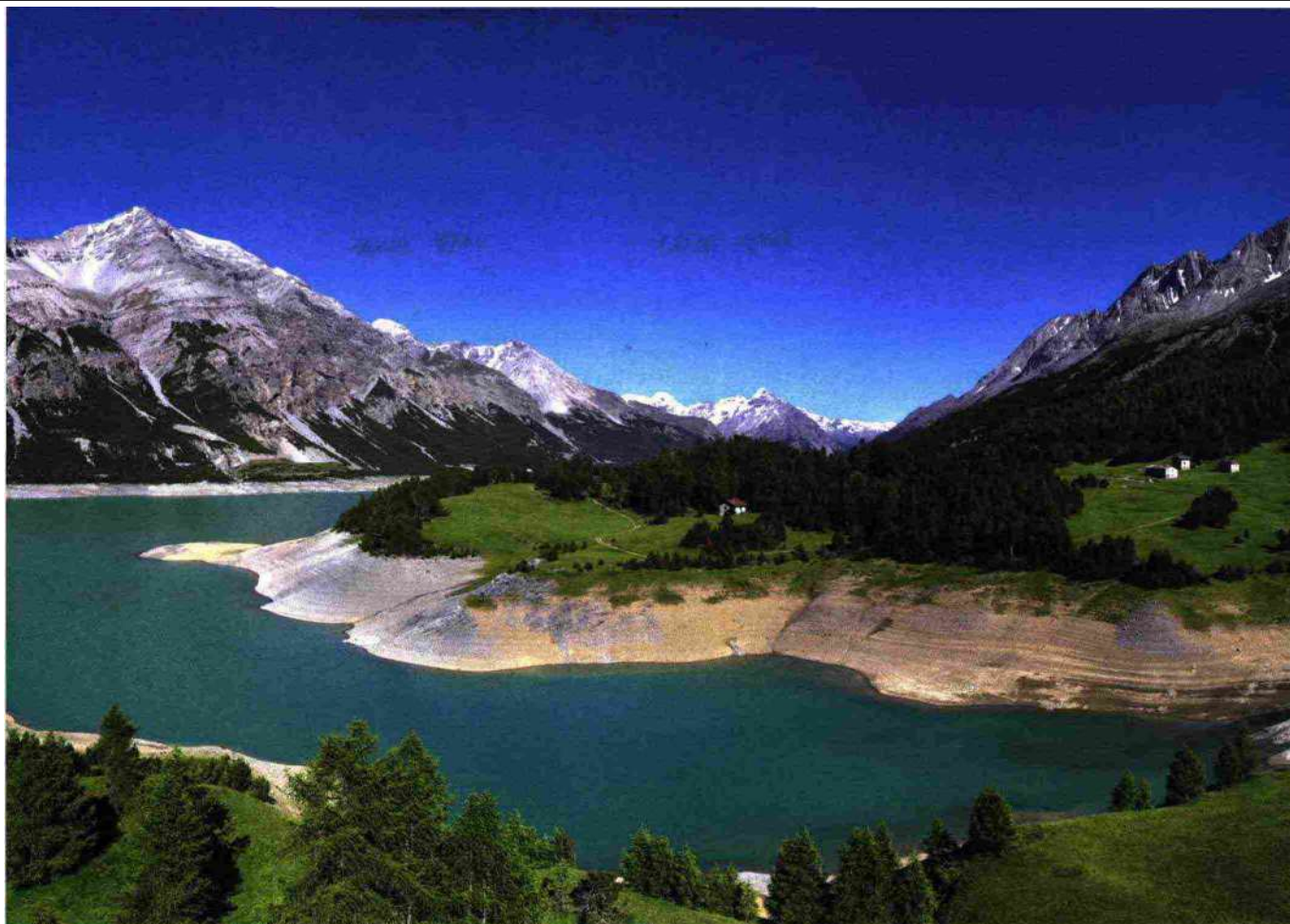




Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

In questa foto: un altro scorcio del lago di San Giacomo, affiancato da una strada sterrata. Lo specchio d'acqua è originato dallo sbarramento della diga omonima, realizzata negli anni Quaranta. Sotto: praterie, boschi di conifere e grigie pareti di roccia calcarea nella valle di Fraele.





Una traversata tra i due capoluoghi turistici della valle

Il percorso in bicicletta raccontato in queste pagine (*nella cartina*) è lungo circa **42 chilometri**, con partenza dal centro di **Livigno** (1.816 metri) e arrivo a Bormio (1.225 metri). Si pedala quasi interamente su comode strade sterrate e mulattiere, a eccezione dei 9 chilometri

su asfalto e dei 4 chilometri su sentieri che richiedono qualche cautela in più. Il dislivello complessivo in salita è di circa **800 metri**, concentrato in massima parte nella salita iniziale verso il **passo di Alpisella (2.292 metri)**, mentre il resto del tracciato è quasi tutto in piano o

in discesa. Ai meno allenati si consiglia l'utilizzo di una **mountain bike a pedalata assistita**. Il tempo complessivo di percorrenza è di **circa 6 ore**, soste incluse. Per tornare al punto di partenza si può utilizzare il servizio di **bike shuttle** offerto da alcuni taxisti di **Livigno**, oppure caricare la bici sui bus di linea della compagnia Perego. L'abbigliamento consigliato comprende una giacca impermeabile e antivento, casco protettivo, guanti, occhiali da sole, borraccia e kit per piccole riparazioni. Si consiglia sempre di verificare la praticabilità dei tracciati. Per info e per tour guidati: **Bike Livigno-Nicola Giacomelli** (**Livigno**, via Isola, 331/332.20.23; bikelivigno.com). In alternativa è possibile raggiungere **a piedi** il passo di Alpisella con un trek di un paio d'ore, oppure salire **in auto** da Bormio fino alla zona dei laghi di Cancano pagando un ticket di 5 €.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

ALTA VALTELLINA (Sondrio)

«... da qui deriva l'appellativo di "Dolomiti interne". «L'ambiente calcareo favorisce lo sviluppo del pino mugo, molto presente in questa zona», spiega Massimo Favaron, responsabile didattico del Parco Nazionale dello Stelvio. «Poche altre piante sanno adattarsi al movimento delle pietre per poi contribuire in modo decisivo a rendere più stabile il terreno». Vaste distese di pini mughi alti fino a tre metri affiancano l'ascesa fino al passo di Alpisella, da dove la vista spazia sull'Ortles, il Gran Zebrù e il Cevedale. La sosta ai 2.292 metri del valico non permette soltanto di recuperare le energie. È il momento di aguzzare la vista per avvistare gli animali che popolano l'area protetta: i camosci, i cervi, che nei mesi estivi si spingono fin sopra il limitare del bosco, e le pernici bianche, mentre in cielo volteggiano i grandiosi gipeti, che da qualche tempo hanno ripreso a nidificare in zona. «Poco a valle del passo, fino a 2.000 metri di quota, vivono anche le lepri bianche. Sono tantissime, al punto che questa è l'area con la maggior densità di tutta la Lombardia», rivela Favaron.

La scritta "Via del Sale e del Vino" sui segnavia ben sintetizza la tipologia prevalente delle merci che transitavano su quella che fino al XIX secolo era la Via Imperiale d'Alemagna. Ma è tempo di rimontare in sella e tuffarsi alla volta dei laghi di Cancano, passando a poca distanza dalle sorgenti dell'Adda, bene indicate da apposite segnalazioni. La deviazione merita, e richiede solo cinque minuti di pedalate supplementari. È inutile però aspettarsi una fonte con l'acqua che sgorga spumeggiante dalla roccia: alle spalle del cartello si osservano infatti due placidi laghetti. Tutto sembra immobile, e invece l'acqua s'infila nel sottosuolo e percorre diverse centinaia di metri in canali naturali sotterranei. Rivedrà la luce poco prima di gettarsi nel lago di san Giacomo e iniziare il lungo viaggio che la porterà fino al Po.

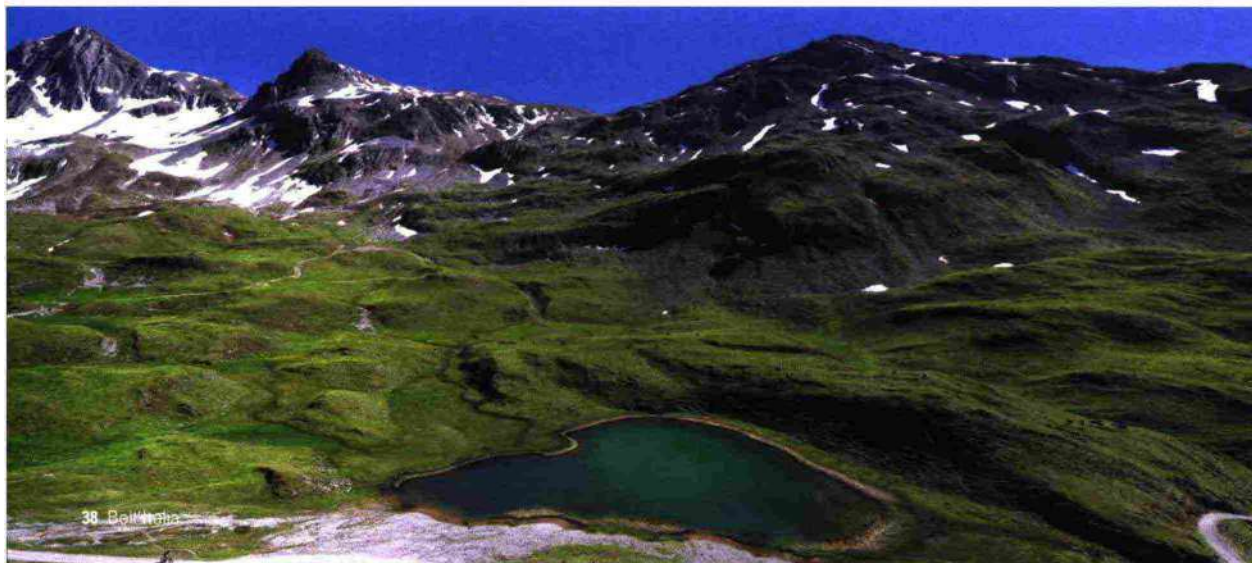
Anche sul versante orientale del colle la valle mantiene il nome di Alpisella. Cambia però il tipo di vegetazione, caratterizzata da boschi di pino uncinato. «Assomiglia all'abete rosso ed è molto raro sulle Alpi», spiega Favaron, che sottolinea l'eccezionalità delle foreste quasi completamente pure sulla sinistra orografica del bacino. →►



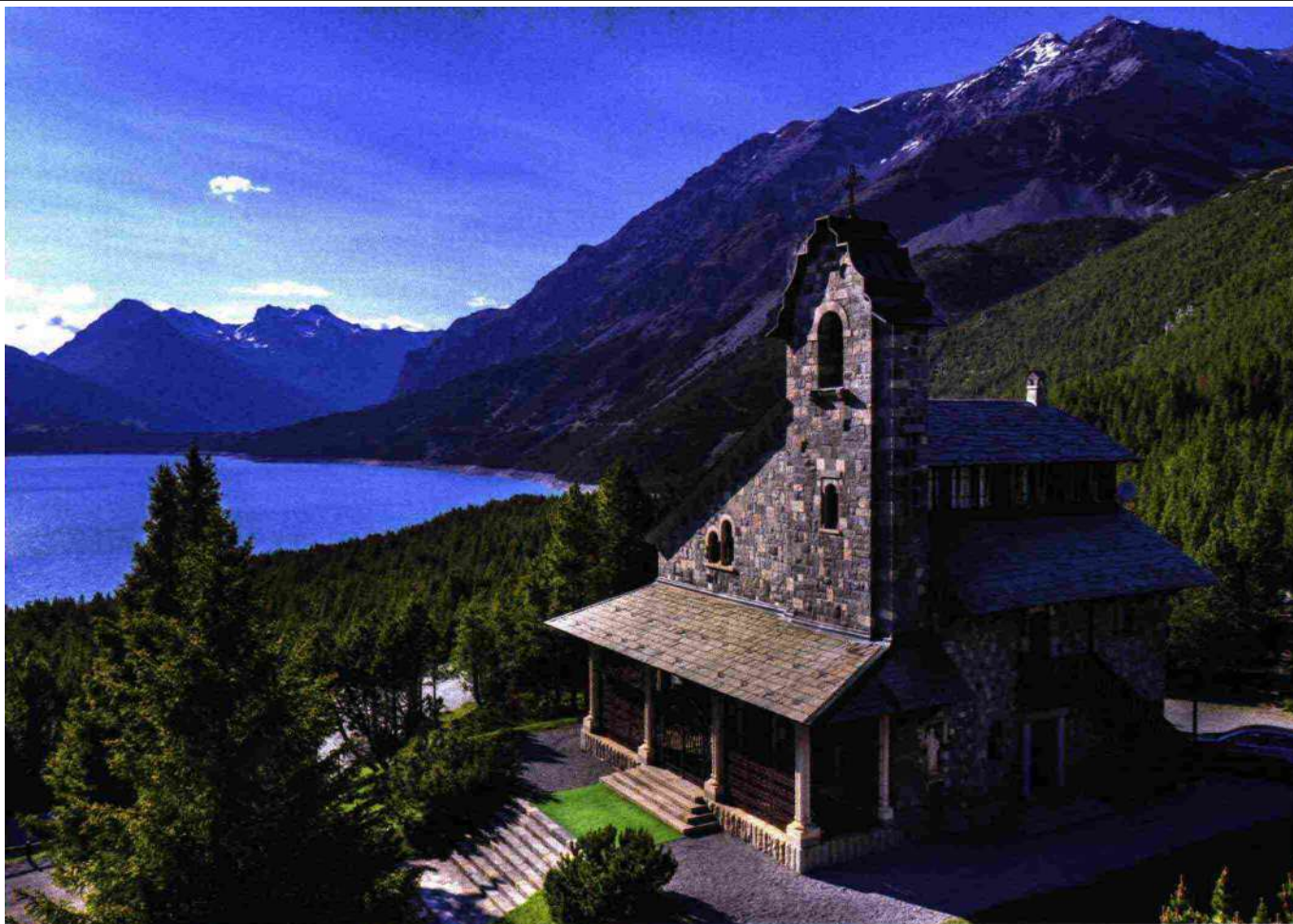
Sopra: scorcio delle due torri di Fraele. Erette a fine Trecento, sorvegliavano la Via Imperiale d'Alemagna, asse di collegamento tra la Valtellina, la Svizzera e l'Europa Centrale.

Sotto: il lago Alpisella, nei dintorni del passo.

Nella pagina seguente, dall'alto: la chiesa di Sant'Erasmus (1934), affacciata sul lago di Cancano; panorama lungo la discesa verso Boscopiano e Bormio.

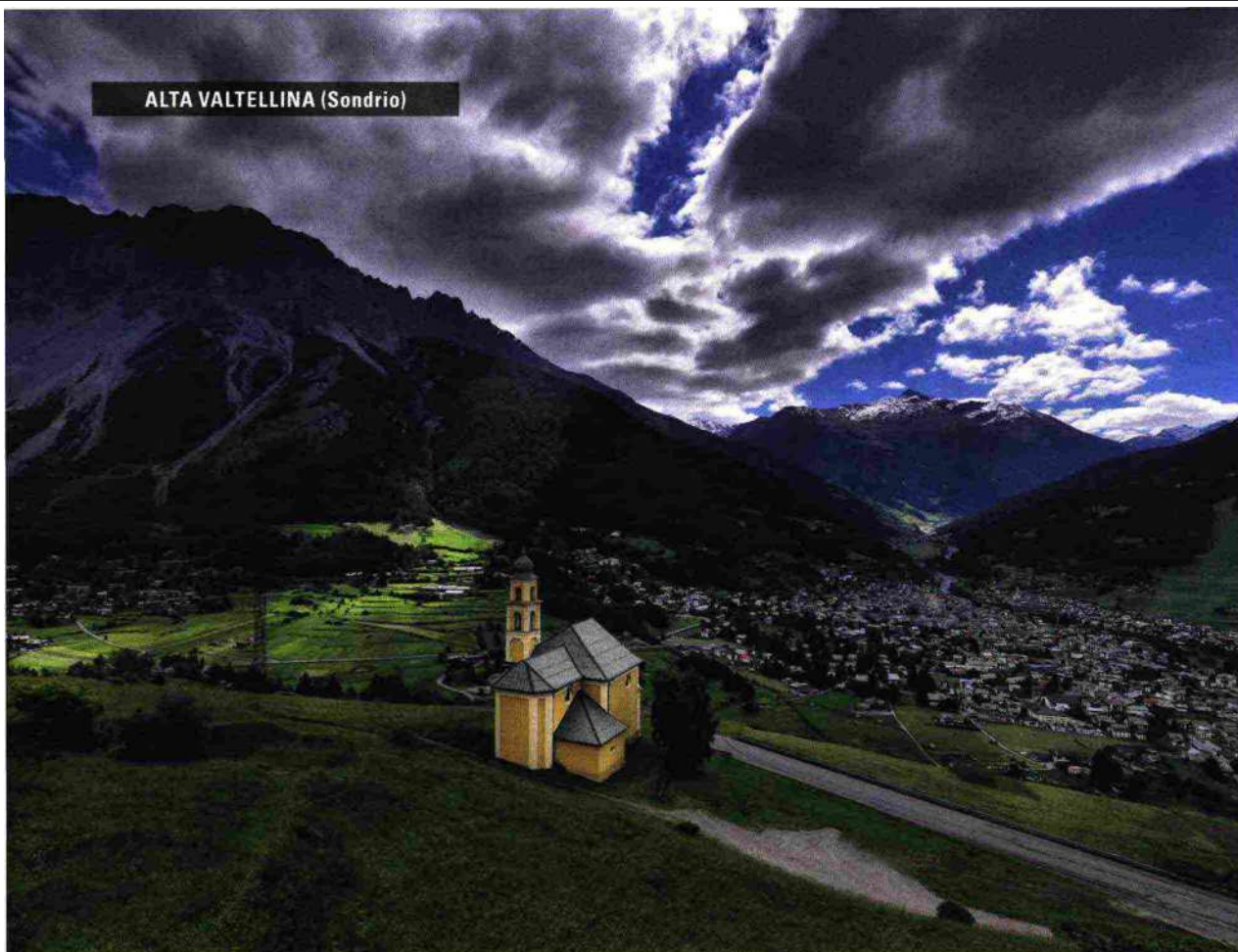


Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.



Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

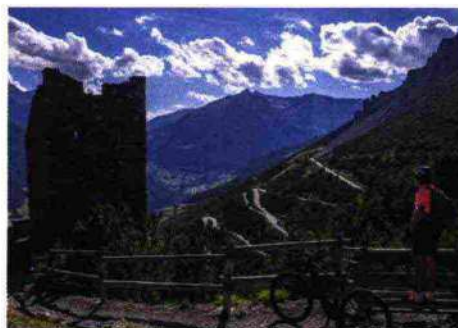
ALTA VALTELLINA (Sondrio)



Giunti sulle sponde del lago di San Giacomo si pedala finalmente in falsopiano, mantenendosi all'inizio sul lato destro del grande invaso. Superato il bivio che immette nella val Pettini si attraversa la diga, godendo così di **uno spettacolare punto di osservazione tra il lago di San Giacomo (o Cancano I) e il sottostante Cancano II, che sono il risultato dei lavori di sbarramento effettuati negli anni Quaranta e Cinquanta.** In questo tratto il viavai di bici e di pedoni impone maggiore attenzione, ma la velocità ridotta consente di godere ancor meglio della magnificenza del paesaggio. In prossimità della diga più a valle una piacevole deviazione a destra porta alle torri di Fraele, costruite nel 1391 a guardia della Via Imperiale d'Allemagna in una posizione particolarmente impervia. Per facilitarne l'accesso venivano posizionate sul pendio delle apposite passerelle di legno che potevano essere rapidamente rimosse in caso di pericolo: da qui il nome Via delle Scale assegnato all'originario percorso tra Valdidentro e la valle di Fraele.

Tornati sul percorso principale, seguendo le indicazioni per Solena e Boscopiano si affronta in discesa, con prudenza, l'ultimo tratto dell'escursione, che percorre l'antica via utilizzata fino al 1820 per trasportare le merci tra Valtellina e Svizzera. Ampliata una prima volta durante la Prima guerra mondiale e poi ancora in fasi successive, oggi è una sterzata carrozzabile che invita alla velocità. Meglio non esagerare però, e planare dolcemente alla volta dei Bagni Vecchi di Bormio, che invitano a un tuffo rigenerante nella vasca scavata nella roccia da cui si ammira la conca bormina. Ovvero il traguardo di una pedalata speciale. ☺☺

Sopra: il santuario della Beata Vergine di Caravaggio, a Oga, in primo piano, affacciato sulla conca di Bormio, punto d'arrivo della nostra escursione in bicicletta. Da qui è possibile raggiungere i laghi di Cancano anche in auto. **Sotto:** una delle due torri di Fraele, ai piedi del monte Scale (2.495 metri). Per raggiungerle occorre effettuare una breve deviazione dal nostro itinerario in direzione Valdidentro.



© RIPRODUZIONE RISERVATA

dove
COME
quando

alla pagina seguente

dove
COME
quando

ALTA VALTELLINA
(Sondrio)

Memorie di una terra di confine

Le ricostruzioni di ambienti e mestieri tradizionali permettono di riscoprire la storia quotidiana delle antiche comunità di **Livigno** e Bormio, nel settore più settentrionale della Valtellina di **Ettore Pettinaroli**



Forte Venini a Oga



Livigno, punto di partenza della nostra escursione in bici verso i laghi di Cancano e Bormio, si raggiunge in auto da Milano seguendo la strada statale 36 dello Spluga fino a Colico. Qui ci si immette sulla statale 38 dello Stelvio fino a Tirano; si risale poi la valle del Bernina, in territorio svizzero, fino al passo della Forcola di Livigno, da dove si rientra in Italia e si arriva a destinazione.

In treno: stazione di Tirano, a 50 chilometri, sulla linea Lecco-Tirano, poi bus di linea della Perego (www.busperego.com) per Livigno. **In aereo:** aeroporto di Bergamo-Orio al Serio a 178 km. **In camper:** Campeggio Palipert, Livigno, via Palipert 530, 0342/99.68.96.

Scultura sacra e contemporanea

In una dimora di fine Settecento, il **MUS! Museo di Livigno e Trepalle** (via Domenion 51-53, 0342/97.02.96) racconta la storia della comunità livignasca attraverso le ricostruzioni di diversi ambienti domestici, realizzate con le donazioni delle famiglie. Orario: giovedì-sabato 10-12,30 e 15-19, domenica 10-12,30 e 15-18; ingresso 3,5 €. Da vedere anche la chiesa di Sant'Anna (località Trepalle, piazza don

Parenti, 0342/97.99.05), conosciuta perché Giovanni Guareschi s'ispirò al parroco don Alessandro Parenti per creare il personaggio di don Camillo. I due altari sono in legno intagliato da maestri tirolesi del XVII e XVIII secolo. Orario: 8-12 e 15-19. Interessante, in paese, la chiesa di san Rocco (via Saroch, 0342/99.60.62), dove si ammirano il ciborio del fonte battesimale e il tabernacolo dell'altare

maggiore, entrambi della seconda metà del XVII secolo. È invece una galleria d'arte contemporanea all'aperto il percorso di un chilometro, vicino al parco avventura Larix Park, realizzato con le sculture in legno che hanno partecipato al simposio d'arte Wood'n'Art.

La manifestazione è organizzata dall'artista locale Vania Cusini, le cui creazioni si ammirano nell'Atelier Vania (via Vinecc 390, 339/782.12.26). A Bormio visitiamo il Museo Civico (via Buon Consiglio 25, 0342/91.22.05), che ospita oltre 4.000 pezzi suddivisi tra una sezione storico-artistica, con opere provenienti da chiese e palazzi del Bormiese, e una sezione etnografica, dove troviamo anche la diligenza che sino al 1915 prestava servizio attraverso il passo dello Stelvio. Orario: lunedì-venerdì 15,30-18,30; 3 €. Da vedere anche il forte Venini di Oga (Valdisotto, 0342/95.01.66), che racconta la vita dei soldati che lo presidiarono dal 1908 al 1958. L'allestimento si sviluppa su quattro piani fino alla terrazza panoramica sul tetto. Orario: 9-18,30; 5 €.

IN CAMMINO

Itinerari ad anello tra boschi e praterie

I baitel sono piccole baite nei dintorni di Livigno, spesso ristrutturate da gruppi di privati e lasciate aperte per i camminatori come punto di riparo. Un facile anello che si completa in poco più di due ore consente di raggiungere il baitel da Plasgianet e il baitel dal Canton, sulla sinistra orografica della conca livignasca. La partenza è dal parcheggio P14 "Pont Lönch", da dove si prende a destra il sentiero 190. All'altezza dei Planagl Bas si passa a sinistra sul sentiero 157 per proseguire nel bosco di larici e abeti, attraversandolo per tutta la risalita fino al baitel da Plasgianet; quindi si attraversa il torrente Rin da la Roia per giungere al baitel dal Canton, da dove si scende al punto di partenza. Il periplo di cima Doscopa unisce il fascino di vallate poco frequentate allo spettacolo dei laghi di Cancano. Il percorso è lungo (circa 6 ore di cammino), ma il dislivello positivo è di appena 800 metri. Da Sant'Antonio di Scianno si segue il sentiero 196 sino all'alpe Gattolino, dove a destra un tratturo ci accompagna fino all'alpe Vezzola. Si prosegue fino a incontrare il sentiero 130 per l'alpe Trela. Una sterrata conduce quindi in val Pettini, che si percorre in discesa fino ai laghi di Cancano. Un tratto in piano porta alle torri di Fraele da dove si torna a Sant'Antonio.



MUS! Museo di Livigno e Trepalle

dove
COME
quando

ALTA VALTELLINA
(Sondrio)



Agriturismo La Tresenda

Gli alberghi

Montivas Lodge ★★★

(Livigno, via Saroch 782, 0342/99.01.23).

Hotel eco-friendly di recente costruzione, è particolarmente attrezzato per gli sportivi. Si sceglie tra varie soluzioni abitative in camere ampie e decorate anche con gigantografie dedicate alle diverse attività all'aria aperta, dalla mountain bike alla corsa in montagna. Doppia con colazione da 90 €.

Hotel Cima Piazzi ★★★

(Valdidentro, via Nazionale 39, 0342/98.50.50). Albergo tradizionale di proprietà dello scultore Giovanni Andreola, che espone le sue opere negli spazi comuni e di fronte all'edificio. Buono

il ristorante con specialità valtellinesi. Doppia con colazione da 82 €.

Hotel Meublè Sertorelli Reit ★★★

(Bormio, via Monte Braulio 4, 0342/91.08.20).

A due passi dal centro di Bormio si distingue per il moderno design degli interni, con l'utilizzo di legno, pietra, luci e colori dai toni morbidi. A disposizione una bike room e attrezzi per l'assistenza tecnica. Doppia con colazione da 78 €.

Hotel Margherita ★★★

(Livigno, via Teola 65, 0342/99.61.53).

Accogliente struttura in posizione elevata rispetto al paese, con camere spaziose e ben equipaggiate. Servizi su misura per i ciclisti. Doppia con colazione da 74 €.

I ristoranti

Agriturismo La Tresenda

(Livigno, via Dali Mina 190, 0342/97.92.68).

I tavoli sono sistemati nell'area verde intorno all'edificio in legno. Da provare i *tajadin* di farina di castagne al funghetto porcino e salsicetta e la tagliata di scottona d'Angus. Conto 35 €.

Agriturismo Rini

(Bormio, via Cavalier Pietro Rini 2, 0342/90.12.24).

Frequentato e apprezzato per l'ambiente tradizionale e la genuinità degli ingredienti, offre il "bis saraceno" con *sciatt* e pizzoccheri e la suprema di pollo ruspante al limone con ricotta d'alpeggio. Conto 32 €.

Ristoro Val Alpisella

(Livigno, località Pont Dali Cabra, 335/526.28.28).

Malfatti valtellinesi e polenta taragna accompagnata da formaggi del luogo, in una baita con una meravigliosa vista sul lago. Conto 22 €.

Ristoro San Giacomo

(Valdidentro, Petin ai Laghi di Cancano, 348/300.99.20).

Splendida vista sui laghi di Cancano in posizione defilata. Polenta con formaggi, selvaggina e ricchi taglieri. Conto 25 €.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

SPECIALITÀ GOLOSE

Casera, Bitto, slinziga e due birre artigianali

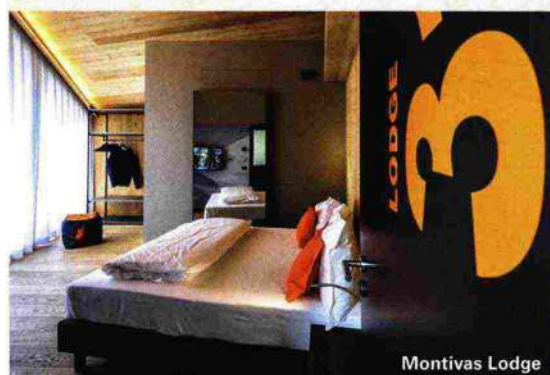
Salumifici, caseifici e birrifici: tra Livigno e Bormio le "strade del gusto" seguono tre direttrici ben delineate e tutte molto gratificanti per il palato. In primo piano ci sono bresaola e *slinziga*, anche di cervo, a cui fanno degna cornice violini di capra e capriolo, coppe e pancette. Si trovano da **Alpe Livigno** (Livigno, via Dali Mina 132a, 0342/973.45), che lavora solo carni valtellinesi e dei propri alpeggi, e dallo storico **Salumaio Boscacci** (Bormio, via Don Peccedi 20, 0342/90.33.82), attivo fin dal 1934. Dagli alpeggi e dalle stalle della zona proviene il latte utilizzato per produrre gli eccellenti formaggi valtellinesi. L'elenco è lungo e comprende il Valtellina Casera Dop, il Bitto Dop e lo Scimudin. Un valido indirizzo è il **Negozio della Latteria** (Bormio, via Roma 31, 380/900.44.44) dove acquistare anche salumi e una vasta scelta dei rinomati vini valtellinesi. In alternativa, sosta alla **Latteria Livigno** (Livigno, via Pemont, 0342/9704.32), dotata anche di bar panoramico dove assaggiare il Saron, una bevanda dissetante prodotta con il siero di latte scelto. A Livigno nasce la birra artigianale più alta d'Europa, la **1816** (Livigno, via Pontiglia 37, 0342/99.63.32), che si può gustare direttamente accanto ai locali in cui viene prodotta. Bormio risponde con la **Birra Stelvio** (www.birrastelvio.com), facilmente reperibile in una dozzina di bar e locali.



Birra 1816

info

Apt Livigno, plaza Placheda, 0342/97.78.00; livigno.eu **Ufficio Turismo di Bormio**, via Roma 131b, 0342/90.33.00; bormio.eu



Montivas Lodge

NATURAL style



L'eco-agriturismo La Fiorida di Mantello, in Bassa Valtellina, utilizza energia termica al 100% da scarti di segheria e produce energia elettrica con pannelli solari. Dispone di 29 camere in legno di larice della Valtellina, un ristorante a filiera corta, un centro benessere con piscina (sotto), e servizio di noleggio bici. Doppia da 129 euro in b&b per due.
• Info: La Fiorida, Mantello (So). Tel. 0342.680846; www.lafiorida.com; www.sentiero.valtellina.it

Una sosta lungo il Sentiero Valtellina per ammirare il corso del fiume Adda.

LOMBARDIA | Valtellina

Treno & bici

Dimenticate l'automobile. Il Sentiero Valtellina è stato ideato per conoscere il territorio lasciando un'impronta ambientale leggerissima: un itinerario perlopiù pianeggiante di 114 chilometri, lungo il fiume Adda, da Colico fino a Bormio, che prevede solo dolci dislivelli e che si può percorrere a tappe singole, con la possibilità di arrivare e ripartire in treno, portando con sé la bicicletta. Le due ruote si possono noleggiare lungo il sentiero, in uno dei Rent a Bike, che mettono a disposizione mountain bike e city bike, offrendo la possibilità di percorrere il tratto desiderato e riconsegnare la bici in un altro punto. In questo modo diventa ancora più facile fermarsi per visitare riserve naturali, chiesette di montagna, edifici militari, come la Fortezza di Montecchio che risale alla Prima guerra mondiale ed è una delle meglio conservate in Europa. Altri punti spettacolari sono i terrazzamenti da cui nascono i famosi vini del territorio: si possono degustare facendo sosta a Chiuro che ospita alcune delle principali case vinicole valtelinesi, come Nino Negri, che lavora questa terra dal 1897. A Grosio, invece, si trovano le incisioni rupestri della Rupe Magna che risalgono alla fine del Neolitico. Durante il percorso ci si può fermare a dormire negli hotel bike friendly della Valtellina, come La Curt di Clement a Tirano, l'Agriturismo Ca' Gianin a Vervio e La Fiorida di Mantello, che profuma di latte perché qui vengono prodotti formaggi di ogni stagionatura. Prima di risalire in sella chiedete di prepararvi un cestino da picnic: sarà perfetto per una pausa sui prati all'ora di pranzo.

128



I caratteristici trulli di Alberobello, punto di partenza del tour in bici nel Salento.

PUGLIA | Salento

DAI TRULLI AL BAROCCO

Un tour in bici per conoscere la Puglia. Parte da Alberobello, con i caratteristici trulli, e tocca Ostuni, la città bianca, Avetrana, Gallipoli, Santa Maria di Leuca, Otranto, Uggiano e si conclude a Lecce, capitale del Barocco. Le tappe sono alla portata di tutti: si pedala dai 44 ai 62 chilometri al giorno, con due accompagnatori (uno alla guida del furgone che trasporta le valigie e uno in bici), che portano alla scoperta del Barocco leccese e delle spiagge meno conosciute. Alla sera si dorme in luoghi di grande charme: resort, masserie e alberghi affacciati sul mare, come l'hotel l'Approdo (sotto, la hall).



Il Tour Basic di 7 notti/8 giorni in b&b, 5 picnic, degustazioni in cantina, guide, noleggio bici e assistenza, costa da 1.388 euro a persona in camera doppia. • Info: Alpitgreen. Tel. 011.19690202; www.alpitour.it



15 trattamenti SPA ai fiori e frutti di stagione

Dalle succose ciliegie dalle proprietà anti-age alle profumate e addolcenti rose, passando per le rilassanti note della lavanda: scopri i trattamenti SPA da provare questa estate

Che estate sarebbe senza colori, profumi e sapori? E cosa rende questa stagione colorata, succosa e profumata? Ovviamente i molteplici **fiori e frutti che sbocciano, maturano**, si colorano e rendono le nostre giornate più gustose e vivaci.

Oltre a deliziare la nostra vista, il nostro olfatto e il palato, i fiori e i frutti estivi sono anche protagonisti di molti **trattamenti SPA che sfruttano le loro innumerevoli proprietà** benefiche sia per il corpo che per la mente.

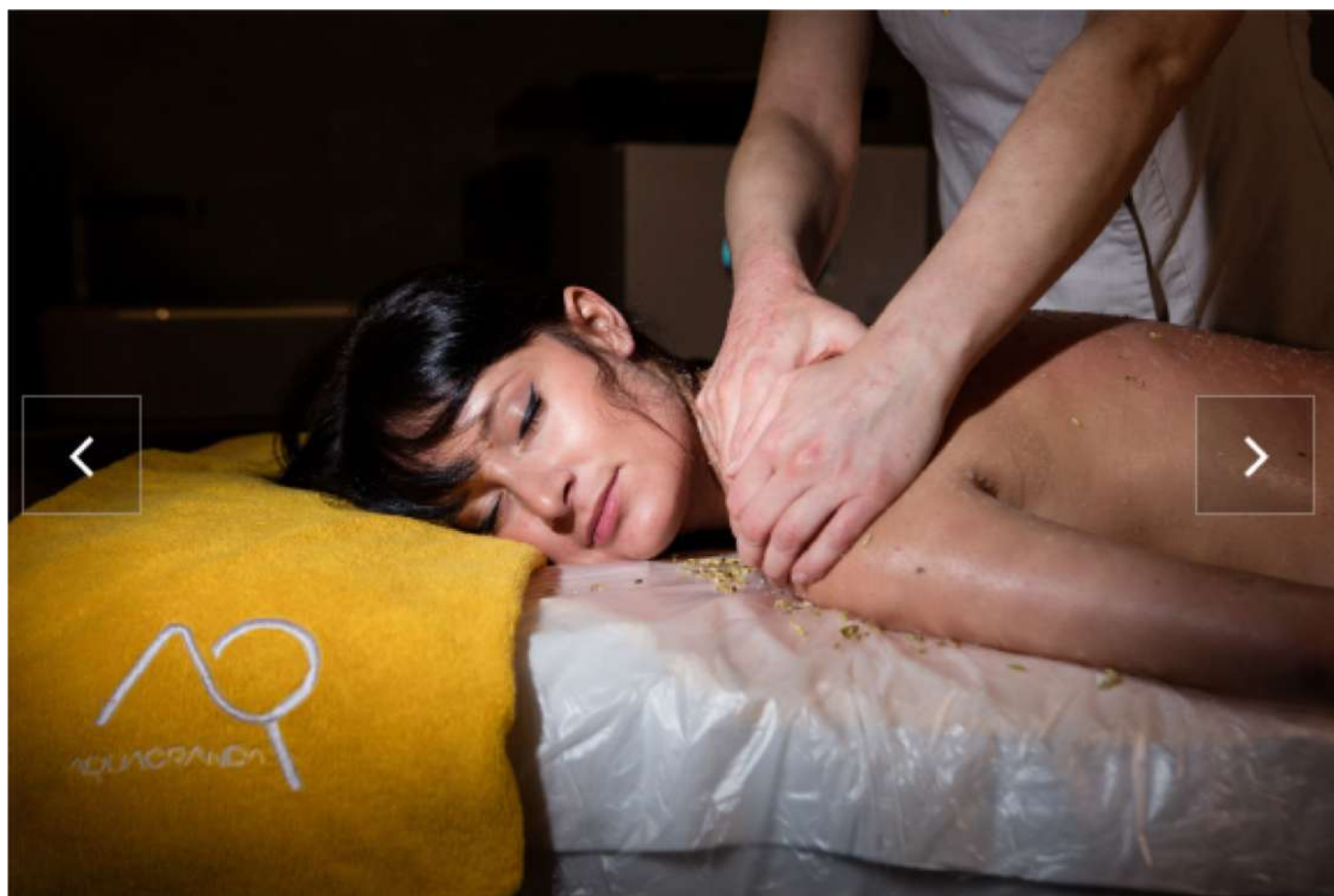
Qualche esempio? **Le ciliegie**, frutto estivo per eccellenza, hanno **un'azione tonificante, ristrutturante ed elasticizzante** che dona turgore alla pelle, favorendo anche l'interruzione del processo di invecchiamento cutaneo.

Per queste loro proprietà sono utilizzate in diversi tipi di trattamento, dagli **scrub** – che impiegano i noccioli sminuzzati per eliminare le cellule morte e le impurità della pelle – ai rituali idratanti e nutrienti, che sfruttano gli attivi antiossidanti e rigeneranti della polpa per agire contro la perdita di elasticità dell'epidermide e la formazione di rughe.

Anche gli agrumi, tipici della stagione e del panorama mediterraneo, sono ottimi alleati per trattamenti e **rituali di benessere** e bellezza. Basti pensare alla **vitamina C** in essi contenuta che si rivela un vero e proprio booster energizzante per la pelle – che ritrova luminosità e tonicità – e per la mente.

Passando alla parte floreale abbiamo davvero l'imbarazzo della scelta. **La lavanda**, ad esempio, la cui fioritura si estende da metà giugno a metà agosto, è nota per le sue **proprietà rilassanti e de-stress** e per questo viene spesso utilizzata, sotto forma di estratto od olio essenziale, in trattamenti che hanno come finalità ultima il ripristino dell'equilibrio psico-fisico e l'allontanamento delle tensioni (muscolari e mentali) tramite manualità lente ed avvolgenti.

Citiamo, infine, **la rosa**, altro fiore che ci accompagna durante tutta l'estate e che è caratterizzato da proprietà che ne fanno un vero e proprio **elisir di giovinezza**. Bagni ai petali di rosa, peeling corpo o trattamenti che prevedono l'uso dell'olio essenziale di questo **profumato fiore** sono solo alcuni dei rituali da provare per una pelle deliziosamente profumata e sensibilmente ringiovanita.



Trattamenti SPA a base di fiori e frutti

Al Centro Acquagrande di Livigno, in Valtellina, potete provare la Wellness Mountain Therapy, declinata per lui e per lei. Nel primo caso si prevedono dei frizionamenti con sacchetti di aghi di pino uniti alle proprietà decongestionanti, depurative e rilassanti dell'olio caldo e delle essenze delle erbe alpine seguiti da un massaggio sportivo defaticante. Per lei invece un momento di totale relax che va a nutrire ed addolcire corpo e spirito grazie alle proprietà di miele e camomilla (prodotti a km zero) per lo scrub, e di olio di mandorle dolci aromatizzato alla melissa per il massaggio preceduto da spazzolatura a secco per rimuovere parti impure e tossine.

Prezzo: 95 euro



In Valtellina, lungo i sentieri della Bresaola

Dieci nuovi itinerari open air per gli amanti del trekking e delle tipicità gastronomiche valtellinesi

Dieci itinerari in **Valtellina** con un unico comune denominatore: la Bresaola. Sono i nuovi itinerari open air per gli amanti del trekking e delle tipicità gastronomiche locali. L'idea è venuta al Consorzio Bresaola della Valtellina che ha studiato alcuni itinerari in collaborazione con una guida turistica esperta del territorio, Luca Bonetti, presidente dell'Associazione Guide di Valtellina, e il food blogger Alex Li Calzi che, a ogni itinerario, ha associato un panino.

La [Valtellina](#) è una delle mete alpine più frequentate del Nord Italia al confine con la Svizzera e sono tantissimi i turisti che la frequentano d'inverno, per le sue rinomate località sciistiche della provincia di Sondrio, come d'estate.

I dieci itinerari sono di diversa difficoltà, ognuno può scegliere quello che più gli si addice.

Trekking del Lago Palù

È uno degli itinerari più semplici tra i sentieri della Bresola e arriva fino a circa 2.000 metri di quota in [Valmalenco](#), dove si trova lo splendido lago Palù, uno tra i più grandi laghi della Valtellina. Circondato da boschi di conifere e dalle cime delle Alpi, questo lago è perfetto per le gite estive da fare con tutta la famiglia.

Trekking del borgo di Teglio

Teglio è uno dei borghi più turistici della Valtellina, famoso per la sua posizione panoramica ma anche per essere la patria del piatto più famoso: i pizzoccheri che, insieme alla Breasola, sono alcuni dei prodotti IGP del distretto alimentare della Valtellina, che raggruppa i Consorzi di tutela, le associazioni delle produzioni tipiche e molte aziende private, il cui progetto “Valtellina che Gusto” è promosso da [Taste The Alps](#). Intorno al borgo un tempo erano tutti campi di grano saraceno – con cui fare i pizzoccheri ma anche gli “sciàtt” – e di vigneti. Oggi, qui, sono nati diversi sentieri turistici.

Trekking del Culmine di Dazio

Nel bel mezzo delle Alpi Retiche, il Culmine o Cùlmen di Dazio è il punto più alto del territorio di Morbegno. Con il suo inconfondibile profilo arrotondato, funge da spartiacque fra la media e la bassa Valtellina. Si tratta di una montagna che ancora oggi nasconde dei misteri tanto da essere definita la “**montagna magica**“. Un tempo vi si trovavano delle miniere d'oro. Negli ultimi anni è stata molto valorizzata dal punto di vista escursionistico, anche grazie al contributo del CAI e di un'associazione locale.

Trekking delle cascate dell'Acquafraggia

Questo bellissimo sentiero ad anello conduce dalle **cascate dell'Acquafraggia** di Piuro, uno degli spettacoli più incantevoli della Val Bregaglia, al borgo medievale di Savogno, un paese raggiungibile solo a piedi. Le cascate, con il loro maestoso spettacolo, impressionarono addirittura Leonardo da Vinci che “trovandosi a passare per Valle di Ciavenna” ne ammirò la bellezza e le menzionò nel suo “Codice Atlantico”, mentre [Savogno](#), divenuto un “borgo fantasma” dove vive un solo abitante, d'estate si anima di turisti.

Trekking dell'Alpe Granda e San Cères

L'Alpe Granda è uno splendido alpeggio a 1.700 metri di quota, incorniciato dalle vette alpine. Si stende sulla sommità del crinale che separa la [Val Masino](#) dalla piana di Ardenno. L'escursione si sviluppa lungo una strada forestale su un percorso molto semplice e adatto anche alle famiglie, con diversi rifugi dove fermarsi a rifocillarsi. L'itinerario regala uno splendido panorama sulle montagne della Valtellina.

Trekking dei passi di Trela

Questo percorso ad anello attraversa la Val Trela ed è un bellissimo sentiero che porta alla scoperta della natura selvaggia a poca distanza dall'affollato centro di [Livigno](#). L'itinerario parte dal Comune di **Trepalle, il più alto d'Italia** (2.069 metri), e passa da baite, alpeggi e altipiani verdeggianti. Dalle bocche di Trela (a 2.348 metri), lo sguardo spazia su un panorama mozzafiato.

Trekking dell'Alpe Prabello e dei laghetti di Campagneda

Questo sentiero è piuttosto facile da percorrere ed è adatto a tutti, anche ai bambini, che possono fare una sosta al Rifugio Zoia. Ma è anche molto panoramico. Ci troviamo nel cuore delle Alpi valtellinesi, in Valmalenco, ai piedi del Pizzo Scalino che, per la sua caratteristica forma piramidale, viene soprannominato anche **il “Cervino della Lombardia”**. Il primo laghetto è facilmente raggiungibile, proseguendo oltre per altri 40 minuti si arriva al Lago Nero, il più grande dei laghetti.

Il trekking della conca di Bormio

Bormio è la località più famosa della Valtellina, frequentata d'inverno per gli impianti sciistici e tutto l'anno per le sue terme. D'estate è perfetta per i trekking e le passeggiate, come quella inserita tra i dieci sentieri della Bresaola. L'itinerario della conca di Bormio attraversa un territorio vasto e luminoso, scavato nei secoli dai **ghiacci perenni** ed è circondata dalle montagne da cui godere di una bellissima vista sulla cittadina.

Il trekking di Grosio e Grosotto

Sono due dei paesi più famosi della Valtellina, specie **Grosio** per il parco delle **incisioni rupestri**. La zona di questi due Comuni fu sicuramente abitata fin dalle epoche preistoriche. La visita al parco permette di conoscere quella parte più antica della storia valtellinese, con le suggestive incisioni ma anche i reperti archeologici, il Castello di San Faustino e il Castello Nuovo. Grosotto è un borgo molto caratteristico, che conserva ancora oggi alcuni interessanti esempi di edilizia medievale. Oltre al trekking e al buon cibo un po' di storia e di cultura non fanno affatto male.



I panorami della Valtellina



A Teglio escursioni a piedi o in bici nella Valtellina meno nota

Il comune di Teglio, capitale del pizzocchero, rinnova il suo sito web e lancia una nuova App su misura per gli sportivi. Che possono così scoprire la zona in tutta sicurezza

Essere la **capitale del pizzocchero** non basta. E neppure far parte del ristretto circolo dei “Borghi più belli d’Italia”. Così **Teglio**, uno dei paesi più suggestivi della **Media Valtellina**, ha deciso di valorizzare il proprio territorio promuovendo in particolare i **percorsi per escursionisti** e appassionati di mountain bike che si snodano sul suo territorio.



UNA APP PER ESSERE SEMPRE “ACCOMPAGNATI”– Come far conoscere questi itinerari? Facendosi aiutare dalla tecnologia, con il rinnovato sito www.teglioturismo.com e la nuovissima app “Scopri Teglio”. Il portale – in grado di dare informazioni puntuali e di garantire una navigazione semplice ed intuitiva – si rivolge in primo luogo ai cultori del turismo lento, attento alle persone e responsabile verso l’ambiente.



**Commenta
per primo**



Identica filosofia è alla base della App: grazie al rilevamento GPS, l'applicazione dà la possibilità di **camminare con la serenità** di poter sempre disporre di un punto di riferimento, ma propone anche percorsi tematici per conoscere l'arte, le tradizioni culinarie e la storia del territorio. Ogni utente può salvare il proprio diario di viaggio virtuale e inserire impressioni, foto e informazioni aggiuntive sui luoghi visitati, che in un secondo momento può decidere di condividere con i propri amici.



TREK&BIKE NELLA VALTELLINA SEGRETA– Sorprende per varietà di motivi di interesse l'escursione di due ore che dalla frazione di **San Giovanni sale al Dos de la Forca**, così chiamato perché anticamente utilizzato per le esecuzioni capitali, passando accanto a un interessante sito archeologico dove si osservano incisioni rupestri coppelliformi e canaliformi che sono visibili sulle rocce levigate. Appena più lungo (2.5 ore) è l'itinerario che dal centro di Teglio porta alla **Fonte della Frasca** sviluppandosi quasi interamente all'ombra di boschi di latifoglie.

Un divertente itinerario in mountain bike, invece, porta da **San Giacomo alla Val Caronella**. Il percorso si sviluppa ad anello toccando San Sebastiano, Caprinale, Monegatti e Carona, misura 26,8 km con un dislivello di 1.000 metri. La prima parte, fino a Carona, ha pendenze poco impegnative e si trova lungo un sentiero con fitta vegetazione. Il settore successivo si sviluppa **su strada sterrata e cementata**, con alcuni passaggi piuttosto ripidi, fino ad arrivare a un'area pic-nic allestita su un ampio ripiano. Ritorno al punto di partenza per la stessa via di salita.

IL GIORNO SONDRIO

Valtellina, acque turchesi tra le alte vette: ecco 5 laghi di montagna da non perdere

Località che invitano a godersi la bellezza della natura, concedendosi un momento di pace e relax



Laghi di Porcile

Specchi d'acqua che riflettono l'immagine delle montagne e che variano il loro colore dal blu profondo al turchese. **I laghi di montagna** sono angoli di pace nascosti tra le alte vette che invitano turisti ed escursionisti a **godersi la bellezza della natura** concedendosi un momento di pace e relax.

La Valtellina, nel cuore delle Alpi lombarde e con i suoi 110 laghi alpini, 220 torrenti, 2 grandi fiumi (l'Adda e il Mera) e quasi 2.000 km di corsi d'acqua che la rendono il secondo bacino idrografico in Italia, è il luogo perfetto per **disconnettersi dalla vita frenetica di tutti i giorni e connettersi con la natura**. Infatti, grazie alla presenza di numerosi laghi e laghetti, la Valtellina diventa una tappa perfetta per delle **vacanze in alta quota circondati solamente dal silenzio quasi assordante della montagna** e dal suono (l'unico) della natura che non conosce confini. Ecco cinque specchi d'acqua alpini da non perdere.

Lago Palù

Circondato da boschi di conifere, il lago Palù si trova in **Valmalenco**, alle pendici del monte **Sasso Nero**, ed è situato a 1.921m. Per raggiungere questo lago ci sono **due alternative**: con gli impianti di risalita che, in circa 30 minuti, portano i turisti nei pressi del lago, oppure seguendo un itinerario della durata di circa 1 ora e 30 minuti, perfetto per gli amanti del trekking ma anche per grandi e piccini che vogliono scoprire la bellezza di questi panorami. Una volta giunti a destinazione le cime delle Alpi accolgono i turisti in tutta la loro maestosità e i più temerari potranno rilassarsi nelle acque del lago, essendo balneabile.



Lago Palù

Laghi di Cancano

Immersi nel **Parco Nazionale dello Stelvio**, non lontano da Bormio, i laghi di Cancano sono **l'itinerario ideale per le famiglie** in quanto non prevedono passaggi impegnativi e lungo l'itinerario ci sono numerose aree attrezzate per picnic o semplicemente per ricaricare le pile. I laghi sono formati da **due dighe artificiali**, quella di S. Giacomo e quella di Cancano, destinate alla produzione di energia idroelettrica. Per gli amanti delle due ruote c'è la possibilità di scoprire i laghi e di tutta la zona circostante **in sella a una mountain bike** e scoprire così panorami da cartolina.



Laghi di Cancano

Bidet della Contessa

La **Riserva della Val di Mello** è un vero e proprio must della Valtellina: si tratta della **riserva naturale più vasta della Lombardia** caratterizzata da un fondo valle pianeggiante, il che la rende un luogo perfetto per qualsiasi tipo di turista, dai piccoli ai più grandi. Poco dopo l'ingresso in riserva si trova il famoso Bidet della Contessa, che conquisterà tutti per le sue **acque limpide e cristalline**. Proseguendo il percorso, cascate e baite accolgono gli escursionisti e regalano momenti di puro relax. A dominare la valle c'è solo il maestoso **monte Disgrazia** con i suoi 3.678 m di maestosità.



Bidet della Contessa in Val di Mello

Lago Azzurro

In **Valchiavenna**, non lontano da Campodolcino, si trova a 1853 metri il lago Azzurro, facilmente raggiungibile in 30 minuti e adatto anche alle famiglie e agli escursionisti meno esperti. Oltre alla sua bellezza, il Lago Azzurro è noto anche perché **venne elogiato dal poeta Giosuè Carducci**, il quale era solito passare le sue estati circondati dalle Alpi lombarde. Altra curiosità che si cela dietro alla storia del Lago Azzurro è che si tratta di un lago stagionale, ovvero si riempie in primavera e si svuota con l'arrivo dell'inverno. Nel corso del 2005 e del 2006, però, il lago non si riempì e le persone del luogo pensavano fosse sparito. Dopo questi avvenimenti, **il Fai lo inserì nei "luoghi del cuore" da salvare** ma, nell'estate del 2007, dopo alcuni interventi dell'uomo, il lago riprese a riempirsi in maniera naturale.



Lago Azzurro

Laghi di Porcile

I laghi di Porcile si trovano in **Val Tartano, nelle Alpi Orobie**, a circa 2.000 metri. Si tratta di **tre laghi alpini di origine glaciale**: il Piccolo è il primo lago che i turisti incontrano, seguito dal lago Grande e infine il Lago di Sopra, che si protende verso il Passo del Porcile a 2290 metri. I tre laghi sono raggiungibili dalla Val Lunga attraverso prati e boschi di conifere con un percorso della durata di circa 2 ore e con un dislivello di 600 metri ideale per escursioni esperti.



Laghi di Porcile



Quali sono i laghi più belli della Valtellina? Ecco 5 luoghi magici da scoprire

Se state cercando un luogo di pace e relax, la **Valtellina** con i suoi laghi di montagna potrebbe essere la scelta giusta per voi. Con ben 110 laghi, incastonati tra le vette delle Alpi Lombarde, 220 torrenti e due grandi fiumi, l'Adda e il Mera, la Valtellina è il secondo bacino idrografico d'Italia ed un territorio tutto da scoprire all'insegna della natura e della pace, tra il verde dei boschi e il blu e il turchese delle scintillanti acque lacustri.

► Il Lago Palù in Valmalenco

Circondato da boschi di conifere, il Lago Palù si trova in Valmalenco, alle pendici del monte Sasso Nero, ed è situato a 1.921m. Per raggiungere questo lago ci sono due alternative: con gli impianti di risalita che, in circa 30 minuti, portano i turisti nei pressi del lago, oppure seguendo un itinerario della durata di circa 1 ora e 30 minuti, perfetto per gli amanti del trekking ma anche per grandi e piccini che vogliono scoprire la bellezza di questi panorami. Una volta giunti a destinazione le cime delle Alpi accolgono i turisti in tutta la loro maestosità e i più temerari potranno rilassarsi nelle acque del lago, essendo balneabile.



Lago Palù

© Wikipedia/MatthewGhera

► I Laghi di Cancano in Valdidentro

Immersi nel Parco Nazionale dello Stelvio, non lontano da Bormio, i Laghi di Cancano sono **l'itinerario ideale per le famiglie** in quanto non prevedono passaggi impegnativi e lungo l'itinerario ci sono numerose aree attrezzate per picnic o semplicemente per ricaricare le pile. I Laghi sono formati da due dighe artificiali, quella di S. Giacomo e quella di Cancano, destinate alla produzione di energia idroelettrica. Per gli amanti delle due ruote c'è la possibilità di scoprire i laghi e di tutta la zona circostante **in sella a una mountain bike** e scoprire così panorami da cartolina.



Lago di Cancano
© valtellina.it

► Il Bidet della Contessa

La Riserva della Val di Mello è un vero e proprio must della Valtellina: si tratta della **riserva naturale più vasta della Lombardia** caratterizzata da un fondo valle pianeggiante, il che la rende un luogo perfetto per qualsiasi tipo di turista, dai piccoli ai più grandi. Poco dopo l'ingresso in riserva si trova il famoso Bidet della Contessa, che conquisterà tutti per le sue **acque limpide e cristalline**. Proseguendo il percorso, cascate e baite accolgono gli escursionisti e regalano momenti di puro relax. A dominare la valle c'è solo il maestoso Monte Disgrazia con i suoi 3.678 m di maestosità.



Il Bidet della Contessa

© valtellina.it

► Il Lago Azzurro

In Valchiavenna, non lontano da Campodolcino, si trova a 1853 metri il Lago Azzurro, facilmente raggiungibile in 30 minuti e adatto anche alle famiglie e agli escursionisti meno esperti. Oltre alla sua bellezza, il Lago Azzurro è noto anche perché **venne elogiato dal poeta Giosuè Carducci**, il quale era solito passare le sue estati circondati dalle Alpi lombarde. Altra curiosità che si cela dietro alla storia del Lago Azzurro è che si tratta di un lago stagionale, ovvero si riempie in primavera e si svuota con l'arrivo dell'inverno. Nel corso del 2005 e del 2006, però, il lago non si riempì e le persone del luogo pensavano fosse sparito. Dopo questi avvenimenti, **il FAI lo inserì nei "luoghi del cuore" da salvare** ma, nell'estate del 2007, dopo alcuni interventi dell'uomo, il lago riprese a riempirsi in maniera naturale.

► I Laghi di Porcile

I Laghi di Porcile si trovano in Val Tartano, nelle Alpi Orobie, a circa 2000 metri. Si tratta di **tre laghi alpini di origine glaciale**: il Piccolo è il primo lago che i turisti incontrano, seguito dal lago Grande e infine il Lago di Sopra, che si protende verso il Passo del Porcile a 2290 metri. I tre laghi sono raggiungibili dalla Val Lunga attraverso prati e boschi di conifere con un percorso della durata di circa 2 ore e con un dislivello di 600 metri ideale per escursioni esperti.



I Laghi di Porcile

© Wikipedia/MatthewGhera

la Repubblica

Due pedali con vista sulle meraviglie, le ciclovacanze conquistano l'estate



Più di cinque milioni la useranno in ferie. Il bonus post pandemia ha dato una spinta agli acquisti e le e-bike permettono a tutti i percorsi più difficili

ROMA - Dalle Alpi alla Sicilia con il vento in poppa, il caschetto in testa e i piedi sui pedali, liberi o assistiti dalle batterie dell'**e-bike** che fanno volare. Ma sono sempre loro, i ciclisti, a sfrecciare su e giù per il Belpaese, a cercare itinerari da sogno in mezzo alle Dolomiti e sulle strade siciliane, lungo le colline dolci della Toscana, magari sulle strade del vino, o accanto agli argini dei fiumi e dei canali del Veneto e perfino sui tracciati di ferrovie dove non corrono più i treni. E poi il Lazio, le coste dorate dell'Emilia Romagna, i parchi dell'Abruzzo, il Cilento, la Calabria.

"Nell'anno in cui si registra un vero e proprio boom del **cicloturismo** - spiega il presidente nazionale di **Legambiente** Stefano Ciafani - quest'estate saranno più di cinque milioni gli italiani che utilizzeranno le due ruote durante le vacanze".

I numeri? Incredibili. Secondo i dati dell'Osservatorio sul cicloturismo Isnart-Legambiente, lo scorso anno grazie al bonus bici per l'emergenza Covid sono stati venduti due milioni di **biciclette**, soprattutto e-bike, una novità importante che permette di fare cicloturismo in collina e in montagna anche a chi non è un ciclista esperto.

I luoghi più visitati e ricercati? Il lago di Garda, l'Alta Valtellina e il Salento, ma anche, con le nuove ciclovie, la Maremma, la Sicilia e la Costa dei Trabocchi in Abruzzo. E naturalmente il proliferare di questi turisti a due ruote è una risorsa anche per l'occupazione, con un'industria della bicicletta che ha 12 mila imprese con 53 mila addetti, mentre il cicloturismo pesa per 4 miliardi sui 23 incassati complessivamente dal settore. "Il viaggio in bicicletta - aggiunge Cianfani - è un esempio applicato di transizione ecologica, un modo per valorizzare le aree interne e i piccoli borghi italiani con la mobilità sostenibile".

Anche fuori dai circuiti classici delle vacanze i numeri sono da capogiro. A Milano ogni giorno sono solo più di diecimila quelli che pedalano contati a Corso Buenos Aires da una macchinetta che tira le somme. A Pescara sempre gli stessi congegni ne contano almeno quattromila, e poi a Paestum, a Roma, dove ormai le piste ciclabili si sono moltiplicate. Un esercito, pronto a far le valige, anzi gli zaini, e partire per le vacanze sulla amata due ruote.

CORRIERE DELLA SERA

È l'estate delle e-bike, la risposta per tutte le strade e per tutti i «muscoli»

Adatte a qualsiasi terreno: il boom delle e-bike rappresenta una risposta alle restrizioni della pandemia, un modo sicuro e facile per trascorrere i giorni di vacanza. I percorsi



La pandemia ha stravolto la vita di tutti, ma non sarà l'unica cosa che ricorderemo tra qualche anno. O tra decenni, seduti davanti a un caminetto parlandone con qualche nipote. Il parallelo è impegnativo, dalla tragedia al tempo libero, ma le due cose si incrociano ancora ogni giorno, visto che si discute di green pass e discoteca insieme ai numeri che il virus ci ha costretto a mandare a memoria. L'estate 2021, più di quella precedente, però ha un elemento (turistico e non solo) che domina incontrastato in ogni angolo di Italia, anche dove la pianura offre più chilometri dei sentieri in pendenza. Se già qualche anno fa, sulla spinta del Nord Europa, la bici da strada aveva fatto spazio ai modelli Gravel - cicloturistiche straordinarie e versatili, all'terrain - ora sono le biciclette a pedalata assistita, le e-bike, a conquistarsi ogni giorno più spazio.

Divertimento per tutti

I costi si sono fatti più abbordabili (anche se un modello che offra un telaio comodo e sicuro, un motore di qualità, una batteria durevole, una buona ammortizzazione e altri dettagli non così secondari non parte da sotto i 2000-2500 euro) ma soprattutto è il mondo del resto che le sta lanciando e rendendo sempre più interessanti.

Affittare una e-bike mezza giornata può costare anche solo 25 euro, un giorno intero va dai 40 ai 65 in funzione di offerta e richiesta, e raramente troverete un mezzo a disposizione dopo le 12 in questa estate così assistita.

Percorsi

Ma dove andare con la e-bike? Immaginando che se la prendete per fare strada abbiate le idee piuttosto chiare, parliamo di montagna. E di sentieri. Chi vive nelle grandi città, da Roma a Milano, da Firenze a Torino, può uscire anche solo di un'ora dal centro per affrontare escursioni sicure e divertenti. Nel Torinese ci sono valli in ogni direzione e anche le Langhe offrono sentieri straordinari, magari tra i filari delle vigne che ora cominciano a maturare, a catturare il sole che trasformerà quei grappoli in bicchieri di ottimo Barolo, Nebbiolo. O Gavi, altra zona assolutamente bike friendly. Pedalare in Piemonte è uno spasso vicino i fiumi - lungo il Po ma non solo, dove le pendenze non sono quasi mai impegnative - o nelle valli vicine, dove invece possiamo mettere alla prova la nostra abilità. I percorsi si moltiplicano tra Val Susa e Valli di Lanzo, anche se il torinese non può avventurarsi oltre se prima non è salito a Superga o sul colle della Maddalena. E con la e-bike diventa tutto così facile... occhio però anche alla discesa, freni a disco da usare con delicatezza (un dito può bastare a rallentare senza bloccare pericolosamente le ruote) e velocità da tenere sempre sotto controllo. In Lombardia è altrettanto facile. Le salite su strada sono quelle che il Giro d'Italia ha descritto per oltre cent'anni, con la e-bike meglio il fuoristrada e se non siete a Livigno - dove si può scegliere ogni condizione, dal downhill del Mottolino al sentiero complesso verso i rifugi delle sue valli sino a quelli praticamente da bambini - potreste approcciare il nuovo divertimento con una gita di un giorno. Le offerte a un'ora da casa non mancano e lungo l'Adda o nel parco del Curone potreste chiedere aiuto a un gruppo di amici che ha appena fondato una piccola società (Addaebike, appunto) per offrire un servizio completo: potrete imparare prima di tutto come salire in bici, come pedalare - quando in piedi e quando no -, come frenare e come affrontare quei tratti che vi sembreranno impossibili.

LA STAMPA

Vacanze in famiglia/2: da Pontedilegno alla Valtellina, l'estate è sempre più adrenalinica

Si scoprono percorsi avventurosi, si pedala in quota, si sfreccia su una carrucola: per bambini e ragazzi c'è sempre un'emozione da vivere



Sulle montagne lombarde l'estate in famiglia trascorre tra parchi giochi, avventure adrenaliniche e tanti percorsi bike. A cominciare da Pontedilegno-Tonale dove ci sono tre parchi creati su misura per bambini e ragazzi: il Villaggio delle Marmotte, l'Adventure Park e un'area faunistica di 5 ettari. Il primo si trova a 2.244 metri, in località Valbiolo: offre 5 stazioni dove i bambini possono divertirsi tra scivoli, casette in legno, tunnel e un mulino ad acqua. A Vezza d'Oglio, al confine del Parco dell'Adamello, si trova invece il parco avventura: all'interno di un bosco di abeti rossi, tra i tronchi, sono installate corde, passerelle, piattaforme e ponti tibetani. Ci sono sette percorsi di diversa difficoltà tra cui scegliere: il più difficile porta a 18 metri di altezza. A Pezzo si può invece scoprire l'area faunistica: qui i bambini possono incontrare cervi, caprioli, camosci e stambecchi nel loro ambiente naturale; sono previste visite guidate ma anche escursioni didattiche nel bosco, oltre a laboratori a tema.

In Valtellina l'avventura continua: a Bormio vengono organizzate diverse escursioni pensate appositamente per bimbi e famiglie, mentre chi ama provare qualche brivido può sperimentare il Family Bob di Cima Piazzzi: oltre 600 metri di percorso adrenalinico.

Dove l'adrenalina di certo non manca mai è al Mottolino: la ski area di Livigno che d'estate si trasforma in un terreno da gioco soprattutto per chi ama la mountain-bike. Al "Mottolino Fun Mountain" si pedala infatti con i maestri della scuola di downhill lungo i sentieri e i percorsi segnalati in tutta sicurezza. Non manca il parco avventura: si chiama "Larix Park" e promette grandi emozioni. Ci sono nove percorsi differenti che si snodano tra alberi, cavi, piattaforme e ponti di corda. Per i più piccoli c'è invece l'area Yepi: non si sale tra gli alberi ma si vola letteralmente, sfrecciando tra le chiome dei larici su una carrucola.