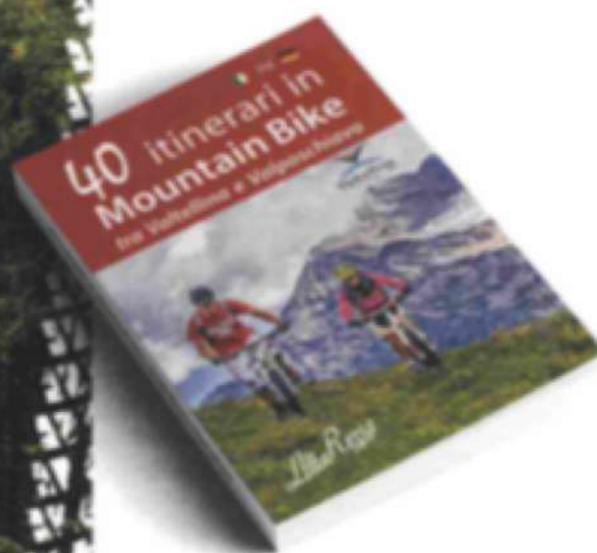


[www.vallenna.it](http://www.vallenna.it) | 49

Per gli appassionati di mountain bike la Valtellina è un'immensa palestra a cielo aperto: centinaia di itinerari di ogni lunghezza e difficoltà la rendono una delle mete più amate dai biker di tutta Europa.

*For mountain bike lovers, Valtellina is a huge open-air gym. Hundreds of routes with different difficulty levels, length and duration make Valtellina one of the most famous and loved alpine regions by bikers of all Europe.*



Di seguito vi consigliamo due itinerari, ma chi vuole saperne di più può leggere la guida 40 itinerari tra Valtellina e Val Poschiavo (scaricabile online su [www.vallenna.it](http://www.vallenna.it)), visitare il sito [www.vallenna.it](http://www.vallenna.it), e scaricare la App Valtellina Outdoor, la mappa interattiva dei più affascinanti e suggestivi itinerari di trekking e bike in Valtellina (consultabile anche nella versione online).

*We recommend here two itineraries, but you can find many more in the guide 40 itinerari tra Valtellina e Val Poschiavo (available online at [www.vallenna.it](http://www.vallenna.it)). Visit [www.vallenna.it](http://www.vallenna.it) and download the Valtellina Outdoor app with an interactive map of the most interesting biking and biking itineraries in Valtellina (also available online).*



Scansiona il QR Code per scaricare gratuitamente la guida.

Scan the QR Code to download the guide for free.



# Aprica Val Belviso

*Questo itinerario si sviluppa interamente nelle Orobie Valtellinesi e offre una lunga traversata fino al Passo del Venerocolo*



**1550 m dislivello**  
elevation change



**35 km percorso**  
length



**livello: impegnativo**  
difficulty: hard



Questa valle è lunga, profonda e stretta, ma percomendola in quota sul sentiero che procede verso sud dall'Alpe Magnolta fino al Passo di Venerocolo, appare luminosa e ampia. L'itinerario inizia in corrispondenza del parcheggio degli impianti della Magnolta; la prima parte dell'ascesa è su sterrata pedalabile, poi l'ultimo tratto prima della funivia diventa più ripida e richiede qualche sforzo (questo tratto faticoso in estate può essere saltato prendendo l'impianto di risalita fino alla Magnolta).

Siamo a quota 1.940 m, la traccia diventa un sentiero in piano che entra nel bosco e gira verso sud imboccando la Val Belviso. Vi aspettano circa 13 km di pedalata su sentiero piano o in leggera salita (attenzione a qualche tratto esposto). Dal Passo del Venerocolo (2.320 m) inizia il percorso di ritorno che ci porterà in Aprica. La discesa, inizialmente ripida e poco scorrevole, diventa fluida e divertente e raggiunge il lago artificiale della Val Belviso. Il percorso ad anello termina più in basso con la risalita su strada asfaltata fino al punto di partenza.

*We recommend this itinerary because it is focused entirely on a single valley in the Crobic Alps and offers an unusual perspective on Val Belviso. Val Belviso is long, deep and narrow, but if you take the trail heading south from Alpe Magnolta to the Venerocolo Pass, it seems broad and full of light. The itinerary starts at the carpark of the Magnolta ski lifts. The first part of the climb is unpaved but pedalable until the last section before the gondola. This is steeper and you will need to walk in places (this strenuous section can be skipped in summer by taking the ski lift to Magnolta). At 1.940 m, the trail becomes flat before entering the forest and turning south into Val Belviso. This lift-assisted MTB route includes a 13-kilometre stretch of pedalling along a largely flat trail with some gentle inclines (watch out for certain exposed sections). Turn at the Passo del Venerocolo at 2.320 m to start your descent back to Aprica. Starting out steep and fairly rough, it becomes much more flowing and fun on the way down to the artificial lake of Val Belviso.*



# Livigno, Giro delle Tee



900 m dislivello  
elevation change



17,8 km percorso  
length



livello: medio  
difficulty: intermediate



Itinerario circolare che si sviluppa a mezzacosta sulla splendida vallata di [Cingone](#), questo percorso vi colpirà per i suoi panorami e i paesaggi, caratterizzati dalle Tee, le tipiche baite in legno. Il Sentiero inizia nel Parcheggio Pont de la Calcheira, e ad eccezione di una ripida salita iniziale su sterrata, per tutto il percorso si pedala senza troppa fatica tra boschi e pascoli ben curati incontrando qua e là diverse Tee. La prima metà del percorso si sviluppa verso sud, offrendo continuamente ampie vedute panoramiche verso nord e verso est: dal lago artificiale, al Crap de la Paré fino all'area del Mottolino. Nella seconda parte si torna verso nord, sotto i pendii orientali del Monte della Neve da dove si possono ammirare le montagne attorno al Carosello 3000.

This is a circular route which spreads out over a "double balcony" on the heights of the mountainside above the valley of [Cingone](#). This circuit offers stunning panoramas and landscapes, a key feature of which are wooden "Tee" houses. The Giro delle Tee trail starts in the Pont de la Calcheira carpark, and apart from a steep unpaved section at the start the pedalling is fairly easy. The trail winds through forests and well-kept meadows dotted with Tees. The first half heads South, offering wide north-facing and east-facing vistas of the artificial lake, the Crap de la Paré and Mottolino. The second half turns North, under the western slopes of Monte della Neve, with views of the mountains around Carosello 3000.

54 | MOUNTAIN BIKE: ITINERARI PER TUTTI Valtellina Bike Magazine / 2021

# BORMIO 360 ADVENTURE TRAIL

 [www.valtellinaoutdoor.it](http://www.valtellinaoutdoor.it)



**Finanziamento con risorse europee sul fondo / Financed by European funding:**  
POR FESR 2014-2020

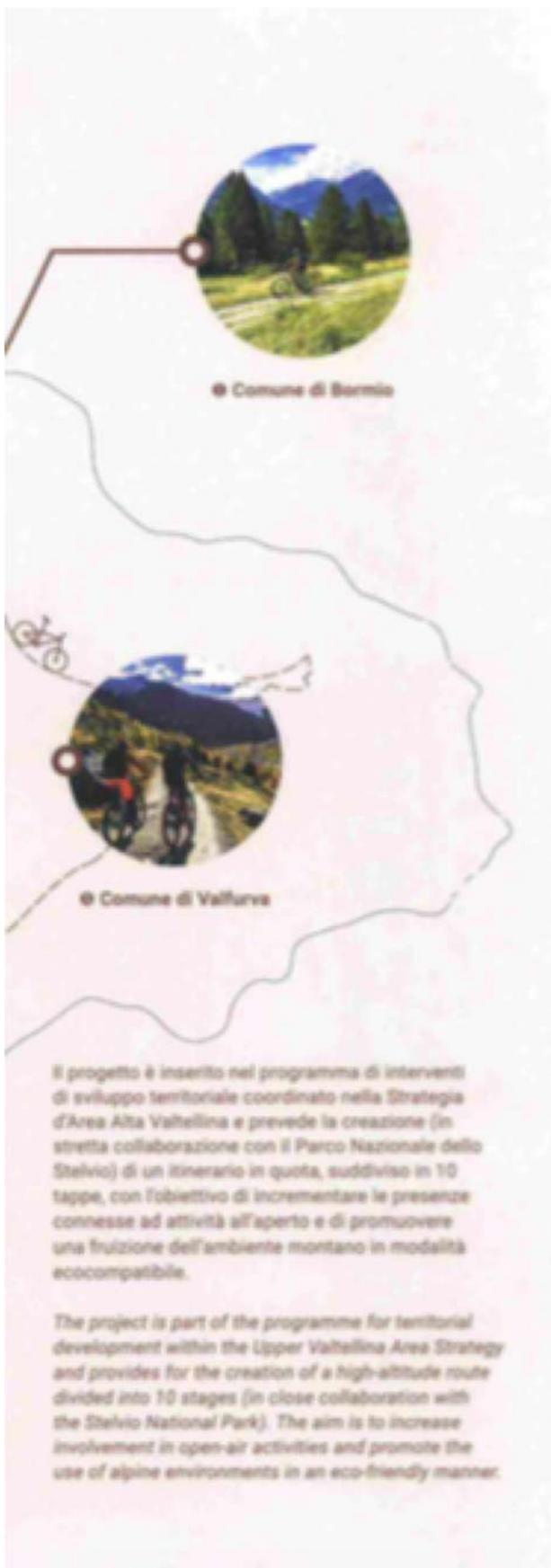
**Enti coinvolti nel progetto**  
Institutions involved:

Comunità Montana Alta Valtellina  
Comune di Valldientro  
Regione Lombardia

**Aree coinvolte nel progetto**  
Areas:

- Comune di Bormio
- Comune di Valldientro
- Comune di Valdisotto
- Comune di Sondalo
- Comune di Valfurva

**Tempistiche / Timing:**  
Il percorso sarà fruibile dall'autunno 2021 / The route will be open for use from Autumn 2021



## Un tracciato di 140 km che si sviluppa tra gli 800 e i 2.300 m di quota!

Le novità non si fermano mai e quest'anno in Alta Valtellina si concluderanno i lavori per un nuovo itinerario sentieristico percorribile a piedi o in bicicletta: un tracciato di 140 km che si sviluppa tra gli 800 e i 2.300 m di quota e che tocca l'intero comprensorio bormiese, nello specifico i comuni di Bormio, Valldentro, Valdisotto, Valfurva e Sondalo.

L'itinerario, per la maggior parte già esistente, sarà suddiviso in 10 tappe e ripercorrerà gli antichi sentieri della transumanza, le strade militari della Prima Guerra Mondiale, la viabilità realizzata per i grandi lavori idroelettrici e tutti quei percorsi che sono serviti per la mobilità delle popolazioni alpine: sarà un modo per vivere la montagna a 360°, perché ogni tappa darà ai fruitori la possibilità di esplorare un particolare aspetto storico, ambientale, culturale, etnografico che ha contraddistinto le montagne dell'Alta Valtellina. Gli escursionisti potranno percorrere diversi sentieri tematici: quello del ghiaccio e dell'acqua (da quella termale a quella utilizzata a scopo idroelettrico), il sentiero dei maghët (fuletti leggendari che abitano nei boschi della Reit, la montagna che domina su Bormio), il sentiero dei minerali, il sentiero delle malghe, il sentiero De Li Stria, il sentiero dei rododendri e molto altro ancora!

The region is continuously innovating, and this year in Upper Valtellina work will finish on a new pedestrian and cycle trail network. The 140 km trail will range from 800 to 2.300 m above sea level and cover the entire Bormio district, including Bormio, Valldentro, Valdisotto, Valfurva and Sondalo.

The network is mostly established but will be upgraded in places where connecting routes need to be added or poorly accessible sections improved. It will be divided into 10 thematic stages and will follow ancient livestock paths, WWI military routes, hydroelectric dam roads and other roads used by the alpine populations. The trail will offer a 360° experience of the Alps because each stage will provide an opportunity to explore aspects of the local history, environment, culture, nature and society that distinguish the mountains of Upper Valtellina.

The trails in the network all have names, including the Ice and Water Trail (in all its many forms, from thermal spas to hydroelectric dams), the Maghët Trail (mythical elves that live in the woods of the Reit, the mountain overlooking Bormio), the Mineral Trail, the Shepherds' Trail, De Li Stria Trail and the Rhododendron Trail, to name just some.

Il progetto è inserito nel programma di interventi di sviluppo territoriale coordinato nella Strategia d'Area Alta Valtellina e prevede la creazione (in stretta collaborazione con il Parco Nazionale dello Stelvio) di un itinerario in quota, suddiviso in 10 tappe, con l'obiettivo di incrementare le presenze connesse ad attività all'aperto e di promuovere una fruizione dell'ambiente montano in modalità eco-compatibile.

The project is part of the programme for territorial development within the Upper Valtellina Area Strategy and provides for the creation of a high-altitude route divided into 10 stages (in close collaboration with the Stelvio National Park). The aim is to increase involvement in open-air activities and promote the use of alpine environments in an eco-friendly manner.







## Livigno

### MOTTOLINO

Il Bike Park Mottolino ha tutto il necessario per farvi trascorrere una giornata all'insegna dell'adrenalina e del divertimento. A disposizione ci sono 14 sentieri con 3 livelli di difficoltà, un'area Jump, un'area North Shore e un'area slopestyle per i rider più esperti.

*Bike Park Mottolino has all you need to spend an exciting and enjoyable day. There are 14 trails with 3 difficulty levels, a Jump area, a North Shore area, and for experienced riders a slopestyle area.*

[www.mottolino.com](http://www.mottolino.com)



## Livigno

### CAROSELLO 3000

Carosello 3000 e Sitas Bike Area offrono una sentieristica mountain bike di oltre 50 km. Dai percorsi flow ed enduro di nuova costruzione fino ai single trails che conducono in aree montane incontaminate. Biker esperti, famiglie e principianti trovano i percorsi adatti alle loro aspettative.

*Carosello 300 and Sitas Bike Area have a more than 50 km mountain bike tracks for all riding levels: starting from flow and enduro trails to single trails that leads to unspoiled landscapes.*

[www.carosello3000.com](http://www.carosello3000.com)



Se prenotate un soggiorno di almeno 3 notti in hotel o 7 notti negli appartamenti delle strutture convenzionate, il BikePass è gratis! Vi consentirà di utilizzare con la vostra MTB gli impianti di risalita di Mottolino, Carosello 3000 e Sitas e di accedere al Bike Park, trail e flow-trail.

*Have fun with the BikePass Free, book a stay of at least 3 nights in a hotel or 7 nights in the apartments, all participating in the promotion and the bike pass is included! The Bike Pass will allow you to use the ski lifts of Mottolino, Carosello 3000 and Sitas with your MTB and to access the bike parks and the trails and flow-trails specially traced and mapped.*

[www.livigno.com](http://www.livigno.com)

Il Bike Skills Center per l'avvicinamento alla pratica della mtb o per il perfezionamento della propria tecnica. / The Bike Skills Center is the place to sharpen your MTB skills and hone your technique for the trails.

**Livigno** - Via Italia - [www.livigno.it/bike-center/](http://www.livigno.it/bike-center/)

Bormio - Ski Stadium Atleti Azzurri d'Italia

[www.sciocollabormio.com](http://www.sciocollabormio.com)

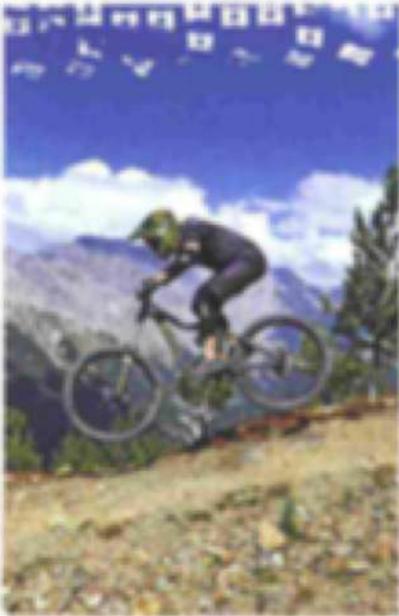
S. Caterina Valfurva, località La Forte - Santa Caterina Bike School Summer [www.santacaterina.it](http://www.santacaterina.it)

Valmalenco, parco di Vassalini

[www.parcodivassalini.it](http://www.parcodivassalini.it)

Valchiavenna - Equilibrio Bike School

[www.valchiavennamtb.it](http://www.valchiavennamtb.it)



## Bormio

### BORMIO BIKE PARK

Il Bormio Bike Park, situato sul Monte Vallecetta, ti offre l'opportunità di provare sentieri dedicati alla mountain bike su terreni molto diversi tra di loro. Il Bike Park offre 7 piste da downhill, jump area e North Shore. Un itinerario freeride epico di 13 km tutti in discesa e centinaia di km di sentieri per la mountain bike.

*Bormio Bike Park, on Mount Vallecetta, gives the possibility to try trails for mountain bikes on several types of land. The Bike Park offers 7 downhill trails, jump area and North Shore. An epic freeride itinerary of 13 downhill kilometres and hundreds of kilometres of trails for mountain bikes for everybody.*

**i** [www.bormiobike.it](http://www.bormiobike.it)



## Madesimo

### MADEBIKE PARK

Con il downhill si può provare l'ebbrezza della discesa su due ruote su percorsi appositamente disegnati, attrezzati e riservati. Il MadeBike Park offre tracciati gravity destinati a principianti e a biker esperti. Come d'inverno sulle piste da sci, il bike park ha percorsi di differenti livelli: piste blu, rosse e nere.

*With the downhill, feel the emotion of descending on two wheels on specially designed, equipped and dedicated trails. Made Bike Park offers gravity tracks for beginners and expert bikers. As for ski tracks in winter, the bike park routes have different difficulty levels: there are blue, red and black tracks.*

**i** [www.madebike.it](http://www.madebike.it)  
[www.valleisannabike.it](http://www.valleisannabike.it)



## Valmalenco

### PALU PARK TRAIL ZONE

Chiesa in Valmalenco e Caspoggio offrono trail immersi nella natura per gli amanti del "all mountain" e del freeride. A completamento di ciò, un pump track a Caspoggio e la pista dell'Alpe Motta per gli amanti del gravity, tutto organizzato e seguito dai ragazzi del Bike Bemina.

*The unspoilt wilderness of Chiesa in Valmalenco and Caspoggio is the spot for all-mountain trails and freeride antics. If that's not enough fun for one day, Caspoggio has a pump track and gravity addicts will love Alpe Motta's downhill run. Thank the guys from Bike Bemina, who organise it all and keep the trails running smoothly.*

**i** [www.wanderersvalmalenco.it](http://www.wanderersvalmalenco.it)

# **DUE**RUOTE



**MERAVIGLIA**

Ecco lo spettacolo  
che si presenta  
pochi chilometri  
dopo la partenza.  
Il Corno del Tre  
Signori si specchia  
nelle sempre  
gelide acque  
del Lago Bianco,  
sul Passo Gavia

*DUERUOTE*

TURISMO  
LOMBARDIA LE ALPI

# LO SPECCHIO MAGICO

C'È PIÙ DI UN BACINO D'ACQUA IN QUESTO ITINERARIO CHE SVALICA ANCHE IN SVIZZERA. DAL LAGO BIANCO SUL PASSO GAVIA AI **LAGHI DI CANCANO**, SENZA TRALASCIARE FIUMI E CASCADE. E, OVVIAMENTE, CURVE A NON FINIRE...

testo e foto **Valerio Boni**

172 | 173

**ITINERARIO IN PILLOLE**

**PARTENZA**  
Ponte di Legno

**ARRIVO**  
Chiavenna

**LUNGHEZZA**  
228 km

**QUANDO PARTIRE**  
Da aprile a ottobre

**MOTO**  
Tutte

**IDEALE PER**  
Panorami, percorsi ricchi di tornanti, enogastronomia, attività collaterali

**A**nche senza scomodare sua maestà lo Stelvio, un viaggio in moto di almeno un paio di giorni in Valtellina ha sempre un perché.

Il menu può variare ogni volta, abbinando i grandi classici preferiti dai motociclisti di tutto il mondo a percorsi e luoghi sconosciuti ai più, anche a chi giura di conoscere bene la vallata nella quale scorre il fiume Adda. E per rendersene conto non resta che salire in sella e ripercorrere le strade che consigliamo in queste pagine.

**MEDITAZIONE**

Il punto di partenza è "oltreconfine", sempre in Lombardia, ma in provincia di Brescia, in fondo alla Valle Camonica. Da Ponte di Legno si inizia subito a salire imboccando la strada che sale verso il passo Gavia, un tracciato molto amato dagli appassionati di due ruote, anche quelle prive di motore. Fino a un quarto di seco-

lo fa era una salita che poteva essere definita senza mezzi termini eroica, stretta, sterrata e priva di protezioni a valle sugli impressionanti strapiombi che portano a quello che un tempo era conosciuto come il valico "della testa del morto". Oggi il tracciato è tutto asfaltato, ma è sempre bene affrontarlo con un minimo di timore reverenziale perché in alcuni tratti incontrare un'auto che proviene in senso contrario può imporre lo stop alla moto che sale a causa della carreggiata stretta. Si sale in tre fasi, partendo dal fondovalle, iniziando la scalata con una serie di tornanti nel bosco, proseguendo in mezzacosta sulla parte più scenografica e affrontando un'ultima serie di tornanti per raggiungere i 2.618 metri di quota.

Il Gavia non è uno di quei passi da un selfie e via, il panorama in quota invita alla meditazione. Il cartello che segnala la vetta (è in diciassettesima posizione tra quelli più alti d'Europa, appena alle spalle del mitico Galibier) sembra

**FINO A UN QUARTO DI SECOLO FA ERA UNA SALITA "EROICA", STRETTA, STERRATA E SENZA GUARDRAIL SUGLI IMPRESSIONANTI STRAPIOMBI**



dividere due mondi: quello lunare che ci si lascia alle spalle e l'eden che appare non appena si supera il Lago Bianco, che definire piccolo specchio d'acqua non è azzardato, poiché qui si riflettono i profili maestosi delle cime circostanti. Più si scende verso valle, più l'ambiente si fa verde e più si allarga la vista sull'Ortles, sul Gran Zebrù e sul Cevedale. Anche il fondo stradale migliora, in alcuni tratti è stato rifatto di recente, e la discesa diventa piacevole anche in sella alla moto più rigida. →



#### LASSÙ SULLE MONTAGNE

Nella pagina a fianco, i tornanti del Gavia sul lato bresciano, e in alto il paesaggio lunare in prossimità del valico; sullo sfondo il Lago Nero. Sotto, i vigneti di Bianzone e qui a sinistra la strada sterrata che porta alla diga del Lago di Cancano



**UN'OCCASIONE DA NON PERDERE, PROCEDENDO  
SENZA FRETTA, PER ANDARE ALLA SCOPERTA DELLA SORGENTE  
DEL FIUME ADDA, CHE SGORGA PROPRIO QUI**



**DUERUOTE**

LOMBARDIA LE ALPI

**UN ANGOLO  
DI PARADISO**  
Pace, colori intensi  
e una splendida  
strada sterrata che  
segue il perimetro  
delle due dighe  
ai laghi di Cancano.  
In moto si può  
percorrere nei mesi  
meno affollati  
dai turisti

176 | 177



→ Santa Caterina Valfurva comincia ad apparire tra gli alberi e una volta raggiunto il centro abitato, invece di procedere verso Bormio, ci si concede una deviazione. Dal centro del paese si gira a destra per risalire verso il ghiacciaio dei Forni. È una bella stradina che corre tra i boschi, non percorribile liberamente. Per tutelare l'ambiente, qui è fissato un numero chiuso di accessi giornaliero ed è richiesto il pagamento di una cifra simbolica (5 euro) per raggiungere il parcheggio in fondo alla valle. Da questo punto di osservazione le cose da fare sono le più disparate: si può proseguire la meditazione iniziata sul Gavia, raggiungere la base del ghiacciaio, ogni anno più lontana per effetto del costante ritiro delle nevi perenni, oppure andare alla ricerca dei reperti della grande guerra, che in queste zone aveva un fronte importante.

#### I LAGHI DI CANCANO

Da Santa Caterina si procede in leggera discesa, seguendo il corso del torrente Frodolfo su una strada che per la prima volta in questo viaggio diventa ampia. A Bormio ci si accoda al flusso di motociclisti che, appena la stagione lo consente,

## SCENDENDO DA BORMIO IL VECCHIO PERCORSO, IN PARTE STRAVOLTO DALL'ALLUVIONE DEL 1987, RESTA LA SOLUZIONE PIÙ RILASSANTE E PANORAMICA

salgono in pellegrinaggio verso la "cima Coppi" dello Stelvio. Ma solo per un breve tratto, perché al terzo tornante si abbandona il gruppo per imboccare la variante che devia in direzione Livigno. Anche in questo caso, tuttavia, la strada maestra deve essere presto abbandonata per una nuova scalata.

Appena superato l'abitato di Premadio, due bivi (uno vale l'altro) indirizzano verso i laghi di Cancano. Proprio come al ghiacciaio dei Forni, anche la salita verso le due dighe non è gratuita, bisogna mettere in preventivo una sosta al distributore automatico per l'acquisto del pass giornaliero, che costa 5 euro. Un investimento che sarebbe giustificato soltanto dai 17 tornanti della strada che si inerpica sulla ripida parete fino alle Torri di Fraele, i resti delle fortificazioni del XIV secolo che costituiscono le "colonne d'Ercole" a protezione di un altopiano molto scenografico. Il costo del biglietto comprende il servizio di navetta che nei mesi di alta stagione

accompagna i turisti che hanno lasciato i veicoli al parcheggio alla scoperta dei due bacini, di Cancano e San Giacomo. In alternativa, negli altri periodi il ticket è il lasciapassare per percorrere i 17 km di facile strada sterrata del perimetro. Un'occasione da non perdere, naturalmente procedendo ad andatura adeguata, per andare alla scoperta della sorgente del fiume Adda, che sgorga proprio qui.

L'altopiano non ha sbocchi percorribili con veicoli a motore (e-bike escluse), pertanto non resta che tornare sui propri passi e raggiungere nuovamente Bormio, e proseguire in direzione Sondrio, lasciando a chi ha fretta la strada più veloce con le lunghe gallerie. Il vecchio percorso, in parte stravolto dalle frane e dalla tragica alluvione del 1987, resta la soluzione più rilassante e panoramica, tracciata tra villaggi che hanno saputo mantenere i ritmi di un tempo nonostante siano sfiorati quotidianamente dal turismo di massa. Ogni paese ha qualche segreto, a comin-



**FONDOVALLE**  
Qui sopra,  
a caccia di crotti  
in Valchiavenna,  
sul ponte di Prosto.  
In alto a destra,  
la chiesa di San  
Vitale, nel centro  
storico di Bormio  
e qui a destra una  
suggestiva vista  
autunnale sui vigneti  
nella zona  
di Villa di Tirano



ciare da Grosio, con il suo castello e le sue sorprendenti incisioni rupestri, meno note e meno pubblicizzate di altre nel mondo, ma non per questo meno magiche e preziose. Da Grosio si può decidere di scendere direttamente verso Tirano, oppure di raggiungere questa cittadina compiendo un anello aggiuntivo, una deviazione che prevede l'ascesa al Passo del Mortirolo, amato e odiato dai ciclisti; subito dopo il valico si gira a destra in direzione Trivigno, seguendo la tortuosa stradina che rimane in cresta, per poi scendere ad Aprica

e quindi, dopo un gustoso passo, tornare in Valtellina.

Il viaggio può proseguire direttamente verso Chiavenna, seguendo i percorsi panoramici o pedemontani paralleli alla trafficata statale. Tuttavia, se le misure di contenimento dei contagi lo consentono, la variante svizzera rimane la più gratificante, per la vista e per la guida. La si imbocca a Tirano, all'altezza del santuario, dove si svolta condividendo la prima parte di carreggiata con il caratteristico Bernina Express, il trenino rosso patrimo-

nio dell'Unesco. Pochi chilometri e si entra in Svizzera, guidati dalle indicazioni che portano a St. Moritz. All'improvviso i paesi spariscono, lasciando spazio a una strada dall'asfalto pressoché perfetto, che prima raggiunge i 2.330 metri del Passo del Bernina con tornanti che stimolano il sorriso sotto al casco, scende in Engadina e raggiunge St. Moritz, una delle località più mondane di tutto l'arco alpino, con un completo assortimento di negozi e alberghi di lusso, spa e ristoranti stellati. Non tutte le sue bellezze sono però offerte →



#### UN SALTO NELLA PREISTORIA

Qui a sinistra, il percorso pedonale che porta al parco delle incisioni rupestri di Grosio. Sullo sfondo, i resti del Castello Nuovo, risalente al XIV secolo



**ALL'IMPROVISO I PAESI  
SPARISCONO, LASCIANDO SPAZIO  
A UNA STRADA DALL'ASFALTO  
PRESSOCHÉ PERFETTO**



→ a caro prezzo, i tre laghi che in rapida sequenza ci guidano verso il passo del Maloja sono a nostra disposizione gratuitamente. E non è certo poco.

Il Maloja, raggiunto da questa parte, non richiede nessuna scalata: si arriva dall'altopiano dell'Inn, il fiume che dà il nome a Innsbruck e nasce a pochi passi da qui, e si inizia la discesa con quei 13 inconfondibili tornanti tra gli abeti. La valle si stringe, per poi riaprirsi in prossimità del confine. Siamo di nuovo in Italia, in Valchiavenna, in un territorio cir-

condato da montagne che riesce a nascondere ai più distratti tutti i suoi tesori, naturali e storici. Chiavenna non è solo il punto di arrivo del nostro itinerario, è il campo base per andare alla scoperta di cascate, dimore storiche del Cinquecento allestite per ospitare Napoleone e dei crocchi, antiche cantine naturali nelle quali la temperatura è di 8 gradi tutto l'anno, oggi trasformati in ristoranti tipici. Si può anche andare in moto, perché intorno a Chiavenna ci sono percorsi spettacolari, ma di questi parleremo molto presto. **2R**



#### **VERDE A PERDITA D'OCCHIO**

In alto, i verdi pascoli che costeggiano la strada che da Poschiavo sale al Passo Bernina. Sopra a sinistra, una tipica casa engadinese alla periferia di St. Moritz. Qui a sinistra, il fiume Mera in Valchiavenna



**DUERUOTE**

LOMBARDIA LE ALPI

**L'ACQUA NEI SECOLI**  
A Borgonuovo,  
nei pressi  
di Chiavenna,  
il torrente  
Acquafreggia  
alimenta una  
spettacolare  
cascata, citata  
anche da Leonardo  
da Vinci nel Codice  
Atlantico



**ROAD BOOK**

KM	LUOGO E INDICAZIONI
0	<b>1 PONTE DI LEGNO</b> Svoltare su SP 29 in direzione Passo Gavia. Raggiungere il valico e proseguire in discesa fino a Santa Caterina Valfurva. Al parcheggio sulla strada principale svoltare a destra per imboccare via Forni. All'ufficio turistico o ai distributori automatici è necessario acquistare il pass giornaliero per raggiungere il rifugio Forni (5 euro). Dal rifugio scendere seguendo la medesima strada e al termine proseguire su SP 29 svoltando a destra.
55	<b>2 BORMIO</b> Imboccare la SS 38 in direzione Stelvio e dopo un km girare a sinistra su via Premadio e continuare in salita sulla strada che sale verso i laghi di Cancano. Proseguire in discesa sullo stesso percorso fino a Pedenosso, quindi imboccare SS 301 e proseguire su SS 38.
90	<b>3 CEPINA</b> Dall'abitato non imboccare la superstrada SS 38, ma procedere sul vecchio percorso della SP 27 fino a Tirano. Prima di uscire dall'abitato, svoltare a destra seguendo i binari del "trenino rosso" del Bernina seguendo la SS 38 Dir, fino al confine svizzero. Da qui la strada cambia nome, e diventa via Cantonale 29.
140	<b>4 POSCHIAVO</b> Proseguire sulla Cantonale 29 passando dal Passo del Bernina, e dopo 36 km svoltare a sinistra in direzione Celerina, St Moritz, sulla Cantonale 27. Continuare su Strada 3 costeggiando i laghi, per poi scendere dal Passo del Maloja. Al rientro in Italia la strada da seguire è la SS 37 fino a Chiavenna.
228	<b>5 CHIAVENNA</b> Arrivo.

**CARPE DIEM**  
L'itinerario comprende valichi che possono essere chiusi per neve, pertanto è percorribile dalla tarda primavera all'autunno. Ma per apprezzarlo al meglio si consigliano i mesi di giugno e settembre

**DOVE MANGIARE E DORMIRE**

**GROSIO**  
**RISTORANTE JIM**  
Via Roma, 2  
Tel. 0342 847272  
hotelsassella.it

Nel centro di Grosio, è il ristorante dell'hotel Sassella, con una sala all'interno e un'area esterna. Piatti della tradizione, e una esclusiva specialità: la dadolata di filetto presentata in un piatto di pietra ollare con i bacetti di segale e la crema di Bitto. La spesa media non supera i 35 euro.

**SANTA CATERINA VALFURVA**  
**RIFUGIO FORNI**  
Località Forni  
Tel. 0342 935365  
forni2000.com

Rifugio alpino al centro del Gruppo Ortler-Cevedale, con un balcone che si





affaccia sul ghiacciaio. Si può dormire, il trattamento di mezza pensione parte da 53 euro a notte, oppure mangiare, dagli sciatt **(foto 1)** alla polenta taragna, ma agli gnocchi di castagne. Per alzarsi soddisfatti da tavola bastano 25 euro, compreso il dolce.

**BORMIO**  
**HOTEL SAN LORENZO**  
 Via San Lorenzo, 2  
 Tel. 0342 904604  
[sanlorenzobormio.it](http://sanlorenzobormio.it)

Un quattro stelle nel cuore di Bormio, in posizione tranquilla e ideale per una passeggiata a fine giornata. Per la camera Classic, con balcone e vista montagna, il prezzo del pernottamento per due persone parte da 130 euro. **(foto 2)**

**TIRANO**  
**ANTICA RESIDENZA CENTRO STORICO**  
 Via S. Carlo, 2  
 Tel. 0342 330603  
[anticaresidenzacentrostorico.it](http://anticaresidenzacentrostorico.it)  
 Un B&B ricavato in una dimora del 1600, dotata di un piccolo cortile dove lasciare le moto. Le camere sono arredate con ampio uso di legno grezzo. Matrimoniale a 76 euro, colazione compresa.

**PROSTO DI PIURO**  
**CROTTO BELVEDERE**  
 Via alla Chiesa, 6  
 Tel. 0343 33589  
[crottobelvedere.com](http://crottobelvedere.com)

Il menu propone i piatti caratteristici, partendo dai gnocchetti di Chiavenna. I primi hanno prezzi da 8,50 euro, i secondi di carne partono da 10 euro.

## DA NON PERDERE

**SANTA CATERINA VALFURVA**  
**STRADA DEI FORNI**  
[santacaterina.it](http://santacaterina.it)

La strada è il mezzo per raggiungere più rapidamente uno dei punti più scenografici della zona. I permessi giornalieri **(foto 3)** si acquistano all'Info Point di Piazza Migliavacca o ai distributori automatici, con un costo di 5 euro. Se non si ha fretta, vale la pena di percorrere i circa 7 km anche a piedi.

**GROSIO**  
**PARCO DELLE INCISIONI RUPESTRI**  
[parcoincisionigrosio.it](http://parcoincisionigrosio.it)

Il centro **(foto 4)** si raggiunge a piedi, dove si è accolti da una guida molto valida, un giovane austriaco che sa come coinvolgere e catturare l'attenzione. Il resto lo fanno le incisioni, che appaiono magicamente spruzzando acqua sulle rocce. L'esperienza più emozionante è indubbiamente quella di camminare a piedi nudi sulla Rupe Magna tra i disegni preistorici.

**PIURO**  
**PALAZZO VERTEMATE FRANCHI**  
[palazzovertemate.it](http://palazzovertemate.it)

Salvato miracolosamente da una frana che distrusse il borgo di Piuro nel 1618, il palazzo è considerato una tra le dimore cinquecentesche più prestigiose della Lombardia. Completa di vigneto per la produzione di vino passito, frutteto, orto, giardino all'italiana con peschiera in pietra, il palazzo ha linee sobrie, e non fa trasparire all'esterno la ricchezza delle decorazioni e degli arredi degli spazi



interni **(foto 5)**. Tra le varie sale c'è anche quella allestita per ospitare Napoleone Bonaparte. Ingresso 5 euro.

**BORMIO**  
**TERME DI BORMIO**  
[qcterme.com](http://qcterme.com)

Si può scegliere tra le spa dei Bagni Vecchi o dei Bagni Nuovi **(foto 6)**. Dal lunedì al giovedì l'accesso di 5 ore è proposto a 46 euro.

**APRICA**  
**I MURALES**  
[apricaonline.com](http://apricaonline.com)

I 48 murales firmati Alcide Pancot sono diventati un modo alternativo per visitare il centro abitato di Aprica.

**VALDIDENTRO**  
**RENT BIKE CANCANO**  
[e-stelvio.it](http://e-stelvio.it)

Nel caso non sia possibile percorrere in moto la strada che costeggia le dighe di Cancano, il noleggio delle e-bike gestito dal Parco Nazionale dello Stelvio rappresenta un'alternativa più che valida. Noleggio giornaliero da 40 euro.

NATURAL  
*style*



*natural*  
RELAX

**Tra crocus e meleti in fiore**

La fioritura dei crocus della Val Viola, in Alta Valtellina, è uno spettacolo della natura. Un tappeto colorato bianco e malva che costella le distese di prati dando l'addio alla stagione fredda. E poi c'è la coltivazione della mela, che si tramanda di generazione in generazione, e i terrazzamenti di viti da ammirare percorrendo la Strada del Vino, un tragitto panoramico di 67 chilometri che attraversa borghi antichi. [www.valtellina.it](http://www.valtellina.it)

# la Repubblica

## Conservazione della neve: il progetto green della Snowfarm di Livigno

di Alessandra Favaro



*L'iniziativa unisce turismo e risparmio energetico ad alta quota*

Coprire e conservare la neve, per preservarne lo scioglimento e proteggerla. È il risvolto ecologico della “Snowfarm” di Livigno, progetto che unisce **turismo** e **sostenibilità**. Grazie a questa iniziativa è possibile infatti sia impiegare la neve per eventi locali estivi e per garantire l’avvio anticipato della stagione fondistica a ottobre, sia avere su un notevole **risparmio energetico** nella produzione di neve artificiale.

La Snowfarm utilizza un **metodo innovativo di conservazione della neve**: la tecnica prevede prima la raccolta, tra marzo e aprile, della neve naturale e artificiale. Entrambe vengono stoccate nella piana centrale. Qui si costruisce una vera e propria montagna di neve coperta con la segatura, che permette di isolare la temperatura dell'aria estiva, e con un telo geotermico che riflette i raggi solari. Questi due strumenti impediscono e contrastano lo scioglimento, dato che agiscono sui fattori ambientali, quali vento e temperatura, che da soli causano l'80% della trasformazione della neve in acqua. Una volta terminata la copertura, la neve rimane a riposo per i mesi estivi. In media ogni anno vengono stoccati circa **80mila metri quadri di neve**.

Questa è considerata una tecnica dall'importante risvolto **green**, in quanto consente di **risparmiare una notevole quantità di energia** per l'innevamento programmato della stagione invernale futura. L'impianto di innnevamento programmato infatti viene attivato esclusivamente a necessità, consentendo così il risparmio delle risorse utilizzate nel processo di produzione. Una parte della neve raccolta e conservata viene utilizzata a fine agosto per dare vita a spettacoli come il Palio delle Contrade.

La piana centrale di **Livigno**, dove sorge la Snowfarm, e' anche il punto di partenza del **percorso di fondo**, preparato ogni anno a ottobre. Senza ulteriori costi di trasporto quindi, li? verra? impiegata la restante parte di neve per la preparazione del primo anello. La tecnica dello snowfarming, combinata al clima, con i suoi 1816 metri di altezza, permette alla localita? di vantare una delle stagioni invernali tra le piu? lunghe in Italia.

Il Progetto Snowfarm si inserisce nell'ambito delle **iniziative eco-sostenibili** intraprese per trasformare il "**Piccolo Tibet**" in un vero e proprio gioiello "green". Gia? lo scorso anno, grazie alla partnership con **Repower**, **Livigno** ha messo in funzione cinque colonnine per la ricarica simultanea di veicoli elettrici, in aggiunta a quelle gia? esistenti su tutto il territorio, oltre che diverse ricariche veloci per e-bike, lungo la ciclabile e sentieri.

**A.it ANSA ViaggiArt**

## Immersi nella natura fiorita della Valtellina

Escursioni, sport e picnic con i sapori della tradizione

SONDRIO - Prati color verde smeraldo, meleti e filari punteggiati di bianco e viola, boschi profumati e cascate rumorose; borghi antichi, laghi e fiumi incontaminati e alte cime montagnose. Siamo in Valtellina che in queste settimane di primavera sta sbocciando, ricoprendo praterie e valli di fiori e accogliendo con escursioni, attività sportive e magnifici picnic nel verde per assaporare le prelibatezze della tradizione enogastronomica locale. Circondata da montagne boschive e puntellata da borghi da cui spuntano campanili alti e sottili, la Valtellina è una valle alpina situata nella parte più settentrionale della Lombardia; conserva gelosamente antichi riti e tradizioni popolari ed è la meta ideale per una fuga nel weekend o per vacanze alla scoperta di itinerari e percorsi in mezzo alla natura. Ospita chilometri di sentieri e percorsi segnalati per chi ama camminare nel verde, tra vigneti terrazzati e meleti in fiore. Sui rami verdi dei frutteti nascono fiori bianchi che danno vita a paesaggi da cartolina, con distese di prati e con le vette sullo sfondo ancora per poco innevate. In Valtellina si producono diverse varietà di mele: Gala, Golden e Red Delicious, produzioni agricole che si tramandano di generazione in generazione. I meleti si trovano lungo le valli fino a 900 metri tra Ponte in Valtellina, Bianzone, Villa di Tirano, Sernio e Lovero. Anche i vigneti a terrazze caratterizzano il paesaggio della valle lombarda:

per ammirarli è possibile camminare lungo la "Strada del Vino", un percorso panoramico che per 67 chilometri viaggia tra borghi antichi, collega Ardenno a Tirano e attraversa filari e filari di vigne. Lungo l'itinerario numerosi agriturismo accolgono per soggiorni romantici circondati da vigneti, degustazioni in cantina e pranzi della tradizione all'aperto. Salendo oltre i 2mila metri d'altezza si raggiungono luoghi incantevoli tra laghi e sentieri nei boschi, distese di prati verdi e bianche per i crocus e pareti rocciose che diventano palestre open air per gli scalatori. Chi ama fare trekking ha una grande varietà di percorsi: dagli itinerari più semplici e pianeggianti, come le piste ciclo-pedonali, ai sentieri che salgono dolcemente costeggiando i torrenti, fino ai percorsi che salgono in quota verso i passi alpini. Ecco qualche esempio: il "Sentiero Valtellina" con i suoi 114 chilometri segue il corso dell'Adda da Colico fino a Bormio ed è adatto a tutti perché facile e con tratti pianeggianti su fondo asfaltato. Da Tirano a Morbegno la "Via dei Terrazzamenti" attraversa i vigneti terrazzati e i borghi del versante delle Alpi Retiche e alterna tratti semi-pianeggianti a passaggi più difficili con scorci panoramici bellissimi. Lungo il tragitto si trovano numerose aree di sosta con pannelli informativi e la possibilità di pranzare all'aperto. Più impegnativi sono il "Sentiero Rusca", che parte da Sondrio e arriva al passo del Muretto collegando la Valmalenco alla Svizzera; e il "Sentiero Roma", in Val Masino, che si snoda dai 2.100 metri del rifugio Omio ai 3mila del passo Cameraccio, da percorrere in tre giorni. Il "Cammino Mariano delle Alpi" è un percorso di 160 chilometri diviso in otto tappe con arrivo al santuario della Madonna di Tirano. Infine ci sono la "Via Alpina", una rete di 5 itinerari escursionistici di oltre 5mila chilometri e 342 tappe, e il "Sentiero Italia", uno dei trekking più lunghi del mondo: oltre 6mila chilometri tra gli Appennini e le Alpi. Un'esperienza unica da fare in questi giorni di primavera con i prati fioriti è il picnic in mezzo al verde, circondati

da panorami superbi. Nel tradizionale cestino valtellinese non devono mai mancare il pane di segale, caratteristico del territorio; la bresaola, salume principe della Valtellina; il Bitto e la Valtellina Casera, due formaggi Dop, e lo Scimudin, altro cacio locale dal sapore delicato.

Infine per un picnic tradizionale è necessaria la presenza di una fetta di bisciola, il dolce tipico della Valtellina a base di fichi secchi, noci e uvetta. Tutti questi prodotti, assieme ai gustosi succhi di mela, sono rigorosamente a chilometro zero.

Per chi viaggia con tutta la famiglia c'è un'altra esperienza divertente da fare con i bambini: la fattoria didattica. Sono tante e dislocate su tutto il territorio e ogni struttura permette di rispettare gli animali e di prendersene cura ma anche di scoprire, divertendosi, il mondo degli allevatori e dei produttori di formaggio. Ecco qualche suggerimento: nei dintorni di Morbegno si può soggiornare nella "Fattoria Sempreverde" che organizza laboratori didattici legati all'orto, al bosco e agli animali, ma anche agrisettime estive per una full immersion nella natura. Oppure c'è l'azienda agricola "La Foppa" di Caspoggio che organizza passeggiate con gli alpaca, simpatici animali d'origine sudamericana. Altrettanto divertenti e istruttive sono le visite alle malghe dove si producono cibi locali; nel comune di Valfurva, lungo la strada che porta al passo Gavia, la "Malga dell'Alpe" organizza soggiorni con visita alla stalla, lavorazione del latte, incontro con gli animali e pranzi nel verde. Per maggiori informazioni: [www.valtellina.it](http://www.valtellina.it) (ANSA).











# Valtellina a misura di bici: itinerari ed eventi per l'estate

*La Valtellina, con le sue innumerevoli possibilità, è il luogo perfetto per una vacanza in sella alla bicicletta e non a caso qui il cicloturismo è diventato una delle attrattive che rendono unico questo luogo.*



Itinerari cicloturistici a misura di famiglia, percorsi adatti ai più temerari in cerca di adrenalina fino ai passi alpini noti per avere scritto la storia del ciclismo su strada. La Valtellina, con le sue innumerevoli possibilità, è il luogo perfetto per una vacanza in sella alla bicicletta e non a caso qui il cicloturismo è diventato una delle attrattive che rendono unico questo luogo. Ogni località, da Madesimo a Livigno passando per la Valmalenco e Bormio, offre ai turisti un'ampia offerta di itinerari, dai più semplici ai più impegnativi, che permettono di scoprire i diversi paesaggi valtellinesi e regalano vedute mozzafiato tra le alte vette alpine. Il Valtellina Bike Magazine è una vera e propria guida che accompagna i lettori alla scoperta del territorio valtellinese e dell'intera offerta cicloturistica. Tra le proposte suggerite nel magazine, il **Sentiero Valtellina** che, per 114 chilometri, costeggia il fiume Adda **da Colico (sulla punta del Lago di Como) fino a Bormio**. L'itinerario è perlopiù pianeggiante e prevede dei dolci dislivelli su e giù tra i vari borghi del territorio. Inoltre, essendo costeggiato dalla ferrovia, i turisti che decidono di percorrere il Sentiero Valtellina solo per alcuni tratti, possono arrivare e ripartire in treno portando con sé la propria bicicletta; chi ne fosse sprovvisto, può noleggiarla nei vari **"Rent a bike"**, i 6 punti di servizio dislocati lungo il sentiero che mettono a disposizione classiche biciclette, mountain bike, city bike, e-bike e molto altro e offrono la possibilità di ritirare la bici in un punto, percorrere il tratto desiderato e riconsegnare la bici in un altro punto Rent a Bike.

La **Ciclabile Valchiavenna**, come suggerisce il nome, accompagna invece i turisti alla scoperta della Valchiavenna. Anche qui si parte da Colico e, dopo oltre 40 chilometri, si arriva fino in Val Bregaglia al confine con la Svizzera. Per tutto l'itinerario i cicloturisti potranno **ammirare le meraviglie che cela questa valle**: dalla riserva Pian di Spagna, al lago di Mezzola, fino a Chiavenna, principale centro nonché Bandiera Arancione del Touring Club Italiano, proseguendo poi verso Piuro, le Cascate dell'Acquafraggia e il suggestivo Palazzo Vertemate Franchi. Come per il Sentiero Valtellina, anche con la Ciclabile Valchiavenna è possibile noleggiare le biciclette nei **"Rent a bike"**.



Si passa poi al **Sentiero Rusca**, che dal centro di Sondrio porta fino alla Valmalenco; le **Ciclabili dell'Alta Valtellina**, invece, caratterizzano le località di Livigno, Bormio e Valdidentro per una autentica full immersion nella natura più selvaggia a un passo dal cielo.

Altri itinerari di grande importanza sono **le salite che hanno scritto la storia del Giro d'Italia, come Stelvio, Gavia e Mortirolo** che invitano i più temerari ed esperti a competere con sé stessi e sfidare salite impervie. (<https://www.valtellina.it/it/le-10-piu-belle-salite-del-ciclismo-su-strada>)



Gli amanti della **mountain bike** troveranno in Valtellina una palestra a cielo aperto. Gli innumerevoli itinerari di diversa lunghezza e difficoltà conquisteranno il cuore di qualsiasi biker, pronto a immergersi nei paesaggi alpini circondati solamente dal suono della natura. Tra le proposte del Valtellina Bike Magazine la **Val Belviso**, ad Aprica, ospita un sentiero impegnativo che percorre le Orobie Valtellinesi mentre il **Giro delle Tee**, a Livigno, accompagna i turisti alla scoperta delle Tee, ovvero le tipiche baite in legno.

Per i più audaci che amano il lato adrenalinico della montagna i **Bike Park** sono la scelta perfetta. Sparsi in tutto il territorio valtellinese, i 5 Bike Park sono circuiti ad alta tensione che regalano intense emozioni tra le alte vette delle Alpi. I turisti potranno scegliere tra Bormio, Valmalenco, Madesimo e i due di Livigno (Mottolino e Carosello 3000) e tra sentieri di diversa difficoltà, piste di downhill, jump area e tracciati gravity, rappresentando il perfetto connubio tra natura e divertimento.



Il Valtellina Bike Magazine è un vero e proprio vademecum ideale per tutti coloro che desiderano scoprire la Valtellina da un **punto di vista privilegiato**, addentrandosi in piccoli borghi storici, angoli suggestivi e scorci di rara bellezza, senza dimenticare l'ampia tradizione enogastronomica del luogo che accompagna di pedalata in pedalata i cicloturisti, tra piatti tipici e prodotti genuini. Che sia una semplice escursione sulle due ruote o un'avventura in sella a una mountain bike o a una bici elettrica, le numerose proposte così diverse della Valtellina sono quindi in grado di far vivere emozioni intense a ogni cicloturista.

**È possibile scaricare il magazine su <https://www.valtellina.it/it/bike> oltre che ritirarlo negli info point del territorio.**

Il forte legame che scorre tra la Valtellina e il mondo bike viene avvalorato ancora di più dal **Giro d'Italia: la provincia di Sondrio, infatti, si tingerà di rosa** e sabato 29 maggio sarà ancora una volta protagonista durante una delle gare più attese in ambito ciclistico con la **tappa Verbania - Alpe Motta**, lunga circa 164 chilometri e con un dislivello complessivo di 4.200 metri. I ciclisti si troveranno ad attraversare lo **storico Passo dello Spluga**, prima di arrivare all'Alpe Motta, meta d'arrivo nella penultima tappa del noto Giro.

Altro evento importante che interessa non solo ciclisti ma anche turisti ed escursionisti è l'**Enjoy Stelvio National Park**. La manifestazione si svolgerà in 9 giornate (dal 24 al 26 giugno, 24 e 25 luglio, dal 26 al 29 agosto) e prevede la **totale chiusura al traffico motorizzato dei passi alpini valtellinesi** più famosi per permettere alle persone di vivere l'energia della montagna e godersi la maestosità di questi luoghi.



*L'ultima cantoniera del Passo Stelvio*

Il 31 luglio il Parco Nazionale dello Stelvio sarà invece protagonista con l'**Alta Valtellina Bike Marathon**. I bikers gareggeranno lungo percorsi e itinerari che si snodano tra i comuni della Valldidentro, Livigno e Valdisotto, accompagnati da panorami mozzafiato e dislivelli sfidanti. Per i principali eventi del ciclismo su strada in programma quest'estate, visita <https://www.valtellina.it/it/bike/ciclismo-su-strada/gare>

# il Giornale

L'ITINERARIO GOLOSO

## Così vicina, così lontana La Valtellina dei sapori

*Formaggi, vini, bresaola, mele e pizzoccheri  
Cinque gioielli gastronomici e un ritmo lento*

**L**a bottega di «alimentari e coloniali» nata nel 1883 e rimasta com'era. L'azienda vinicola scavata nella roccia della montagna. Il ristorante nell'antico «ufficio messaggerie postali» in mano alla sesta generazione che, durante il lockdown, ha investito in una cantina di design che manca a Bordeaux. I ruderi di un antico mulino ricostruiti dalla famiglia «dei Baff» con granito e legno di castagno e trasformata in un agriturismo a metro zero, dove la carne, il vino, i formaggi e le verdure sono coltivate, allevate e preparate sul posto.

Benvenuti in Valtellina. Due ore da Milano per entrare in un mondo parallelo fatto di sapori antichi e genuini, panorami sconfinati, piccoli tesori d'arte: le 512 chiese, gli affreschi del Luini, i campanili che sbucano dalla trama verde e fitta della foresta, i castelli, gli antichi palazzi, i paesini di montagna arroccati sul lato nord, quello soleggiato delle Alpi Retiche, mentre il versante sud delle Alpi Orobie è riservato a boschi e alpeggi. Le bottegucce che vendono di tutto un po' ma anche i negozietti del commercio equo e solidale si affacciano sulle strade di ciottoli che si inerpicano sul monte. Il turismo lentamente riprende, le frontiere ancora chiuse, è davvero il momento di concedersi un viaggio tra i sapori antichi e le montagne della Valtellina.

Marco Chiapparini per Taste The Alps, percorso promozionale promosso dal Distretto Agroalimentare di Qualità della Valtellina, ci porta alla scoperta delle eccellenze della valle: la Bresaola della Valtellina IGP, le Mele di Valtellina IGP, Bitto DOP e Valtellina Casera DOP, Pizzoccheri della Valtellina IGP e Vini di Valtellina DOP e IGP. Il patrimonio gastronomico valligiano è nato dalla lotta secolare delle popolazioni alpine con una

natura spesso ostile e dalla volontà di trarre il meglio dai prodotti locali.

Un esempio di questa lotta sono i terrazzamenti realizzati con 2500 chilometri di muretti a secco, percorribili con una via che si snoda da Morbegno a Tirano, a piedi o in bici. Qui venivano coltivate le vigne che oggi definiremmo eroiche principalmente di Chiavennasca, ovvero Nebbiolo, che oggi genera le Docg Sforzato e Valtellina Superiore - con le sottovigne Maroggia, Sassella, Grumello, In-

ferno e Valgella - e il Rosso di Valtellina Doc. Nomi preziosi che hanno rischiato di scomparire: se un tempo l'area vitata era di 6mila ettari, causa fillossera ed emigrazioni siamo oggi a mille e la lotta per recuperare piccoli appezzamenti è quotidiana, come ci spiega Isabella Pelizzatti Perego del produttore storico Arpepe. Molte terrazze sono state riconquistate dai boschi, altre passate alla coltivazione di un'altra eccellenza, la mela. Trasformata in succhi (da provare quello di

renetta di Melavi) ma anche in burrose torte dai ristoranti della valle.

Il latte e il grano saraceno (giunto nel Medioevo dalla Siberia) sono gli altri alimenti tipici trasformati negli arcinoti pizzoccheri e nei formaggi che odorano di erba e fieno, come la Casera e il nobile Bitto d'alpeggio. Avete mai fatto una verticale di formaggio? In Valtellina capita anche questo, e nell'antro umido delle cantine della bottega Ciapponi a Morbegno riposano forme rocciose vecchie di decenni.

La bresaola («brisaola» in Val Chiavenna) è nata per conservare la carne: fragrante e leggera, con sfumature diverse a seconda del luogo di produzione. Ottima anche nei panini, abbinati ai dieci itinerari da percorrere a piedi nella guida Destinazione Bresaola.

Per i più esigenti l'agriturismo La Florida è dotato di spa e ristorante stellato guidato da chef Gianni Tarabini. Svegliarsi la mattina al suono degli uccelli e con la vista sulle cime innevate, immersi in un mare di verde diventa qui un sogno possibile.

SEI PER CENTO

## Le responsabilità della Bowerman

Anna Muzio

■ Seconda puntata del nostro viaggio tra le chef, che rappresentano appena il 6 per cento degli stellati mondiali. Ne parliamo con Cristina Bowerman, stella Michelin dal 2010 al suo Glass Hostaria di vicolo del Cinque a Roma. Di molti chef si dice (pietosamente) che la cucina parla per loro: Bowerman sa parlare benissimo anche da sé.

**Cosa hai studiato prima di diventare chef?**

«Mi sono diplomata al liceo linguistico, laureata in Giurisprudenza in Italia e in Culinary Arts a Austin, Texas».

**Come definiresti la tua cucina?**

«Curiosa, controcorrente. Tento di non seguire le mode ma il mio istinto e le mie ispirazioni».

**Cosa provi quando ti chiedono cosa si prova a essere una donna chef?**

«In realtà è una domanda che trovo strana, non mi sento diversa da uno chef uomo quindi se mi chiedi cosa vuole dire chef rispondo: un carico di responsabilità e una carriera da seguire, ma soprattutto una passione da coltivare».

**La cosa più bella e la più brutta che ti sono capitate in questo mestiere.**

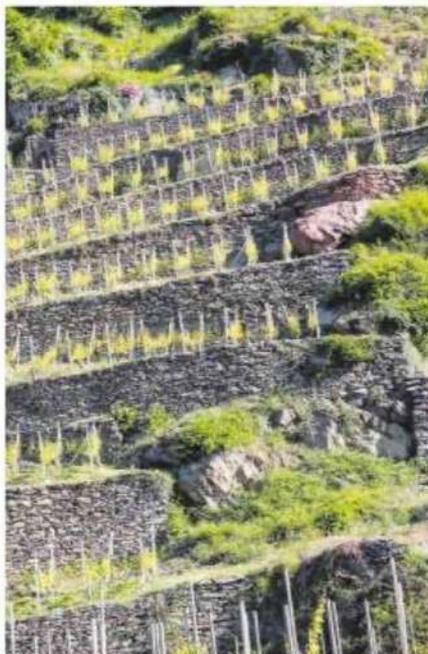
«Quasi coincidono: la cosa più bella è incontrare tantissime persone di culture, nazionalità, linguaggi diversi ed essere riconosciuta come autorevole nel mio campo. La cosa più brutta è che quando ti riconoscono come autorevole hai un carico di responsabilità con te stessa che a volte non ti fa dormire la notte, cerchi di fissarti degli obiettivi sempre più impegnativi».

**Come ti spieghi il 6%.**

«Non me lo spiego, è assolutamente inconcepibile ma la realtà è questa. È inutile dire che in Italia le donne stellate rappresentano una percentuale superiore, perché se paragonata agli uomini rimane bassissima. È un fatto culturale, e deve essere smontato pezzo per pezzo».

**Tre donne chef che apprezzi.**

«Ana Roš, Viviana Varese e Clare Smyth. Sono le tre a cui sistematicamente guardo per vedere cosa fanno».



### TESORI SCOSCESI

1) la Bresaola; 2) la maturazione del Bitto; 3) le mele di Valtellina; 4) l'interno della bottega Ciapponi di Morbegno; 5) Isabella Pelizzatti Perego della cantina Arpepe. Nella foto grande a destra i ripidissimi vigneti di Chiavennasca



SU SPORTWEEK

## In "Giro" per l'Italia, le nostre tappe: lo spettacolo di Alpi e Dolomiti

In quest'ultima puntata dei consigli cicloturistici di Sportweek nelle zone della Corsa Rosa 2021, c'è solo l'imbarazzo della scelta. Per i più allenati (o per chi punta sulla e-bike...) le grandi salite rese celebri dai professionisti. E per tutti invece, lunghi itinerari pianeggianti molto spesso vicini al corso dei fiumi

## **GRADO-GORIZIA- Quelle ciclabili infinite verso Austria e Slovenia**



**SOLE E SENTIERI** Panoramica su Grado, l'Isola del Sole'.

Città di partenza della quindicesima tappa, Grado è il punto di arrivo della ciclovia Alpe Adria ed è punto di passaggio di Adriabike. Sono due itinerari cicloturistici transfrontalieri tra i più conosciuti a livello europeo. La prima, lunga ben 415 km, porta a Salisburgo ed è divisibile in otto tappe. Nelle ultime, a partire dalla frontiera austriaca, si va da Villach a Tarvisio (37 km), da Tarvisio a Venzona (60 km), di qui a Udine (55 km) e, poi, appunto, a Grado (59 km). L'itinerario Adriabike, invece, è lungo circa mille km e collega Kranjska Gora con Ravenna attraverso le località più suggestive dell'Alto Adriatico e del confine italo-sloveno. Tra Trieste, Venezia e Padova, affronta Alpi Giulie, Altopiano del Carso e Parco del Delta del Po. Da Aquileia, una sorta di capitale del



Commenta  
per primo

mosaico romano d'Occidente, parte invece un tragitto di oltre 50 km diretto alla foce dell'Isonzo: è l'occasione per visitare la città con i resti romani e la meravigliosa basilica paleocristiana. Ciclovie a parte, in Friuli-Venezia Giulia le salite proprio non mancano: quelle facili verso Monte San Michele, nella parte settentrionale del Carso isontino, propongono un suggestivo itinerario tra storia e natura anche per scoprire i monumenti costruiti sulle pendici e sulle quattro cime di questo rilievo carsico risalenti alla Grande Guerra.

**VERBANIA-VALLE SPLUGA-ALPE MOTTA-****Valchiavenna, Toce e Adda per salite o gite comode**

Non distante dall'Alpe Motta, punto d'arrivo della tappa odierna del Giro d'Italia, in Valchiavenna ([valchiavennabike.it](http://valchiavennabike.it)) l'omonima ciclabile offre un facile percorso di fondovalle che parte da Colico e arriva fino al confine con la Svizzera (Val Bregaglia). In 40 km si toccano, tra gli altri, luoghi suggestivi come l'antico borgo di Piuro e le cascate dell'Acquafraggia. Chi invece, da Chiavenna, volesse raggiungere il Passo Spluga – via Lirone, Pianazzo e Boffalora –, deve calcolare una salita di 33 km con 1896 m di dislivello e pendenza media 5,9% (massima 10%). Molto interessante è anche il Sentiero Valtellina disegnato sul percorso tra Sondrio e Bormio: lungo 114 km, si sviluppa lungo il corso del fiume Adda (“dalle sorgenti al Lago di

Como”), prevede 40 aree di sosta attrezzate e sette punti noleggio lungo l’itinerario. Spostandosi verso Verbania, dove i professionisti oggi partiranno, grazie alla pianeggiante Ciclabile del Toce (68 km con poco più di 50 m di dislivello), si affronta un percorso – per buona parte su terra battuta – che si sviluppa sulla costa del Fiume Toce e percorre brevi tratti di raccordo su asfalto. Si parte da Gravellona e si arriva al Sacro Monte Calvario di Domodossola. Tra i punti ristoro: Ornavasso, Nibbio, Piedimulera, Pallanzeno e Villadossola.

# LA STAMPA

## MONTAGNA

### Vacanze nella natura/2: tinozze, amache e meditazione in quota sulle montagne lombarde

A Pontedilegno ci si disconnette seguendo la park therapy e i percorsi kneipp mentre a Livigno si pratica yoga in cima al Carosello 3000



Che la vacanza quest'anno faccia rima con natura lo testimonia anche un sondaggio di Airbnb presentato in occasione dell'accordo con Agriturismo: un soggiorno a contatto con gli elementi naturali sembra essere ciò che cercano molti italiani, per motivi diversi: voglia di isolamento, bisogno di disconnettersi per regalarsi un po' di digital detox (il 29% del campione, e il 32% delle donne coinvolte nel sondaggio). Non manca, infine, chi è attratto soprattutto dalla sostenibilità: il 30% degli intervistati pagherebbe fino al 10% in più per una sistemazione green.

Ecco così che le destinazioni di montagna risultano essere quest'anno, come già lo scorso dopo mesi di lockdown, l'ideale meta per una vacanza all'aria aperta, salutare e rigenerante.

Così anche in Lombardia si corre su questa scia con diverse proposte su misura. A Pontedilegno è nato il Sozzine Park: un'area pensata proprio per la "park therapy". L'obiettivo è quello di gettarsi alle spalle lo stress da iperconnessione accumulato nei mesi di chiusura forzata e a causa dello smart working. Qui ci si rigenera attraverso il contatto con acqua, alberi e rumori del bosco. Proprio l'acqua diventa uno strumento terapeutico: lungo il percorso kneipp si comincia a camminare nell'acqua bassa con passo lento sui ciottoli e le rocce e poi ci si rilassa sulle chaise longue in legno con vista sulla cima del Castellaccio.

Sempre in Valle Camonica c'è tutta una rete di aree wellness a cielo aperto. La novità di quest'estate sarà l'inaugurazione dell'area di Valbione: a disposizione una serie di chaise longue, un percorso kneipp, un laghetto artificiale e un'area giochi per bambini con casette in legno e teleferica. Nella frazione di Pezzo ci si rilassa in tinozze di acqua calda con vista sulle montagne. Chaise longue in legno e amache accanto al lago permettono invece di rilassarsi tra la natura del Parco nazionale dello Stelvio, a Santa Apollonia, un'altra oasi di tranquillità: qui in particolare si trova una fonte d'acqua ferruginosa particolarmente ricca di ferro, che si può anche assaggiare

Da Pontedilegno a Livigno: anche nella località valtellinese dove hanno sempre trionfato le attività più adrenaliniche ora si va anche a passo lento. Così sempre più attenzione è rivolta alla pratica dello yoga, magari associata con l'arrampicata o il trekking. Sessioni ad hoc nella natura vengono proposte nel comprensorio di Carosello 3000: si raggiunge la cima della cabinovia con una camminata di 10 minuti, poi dopo un'ora di lezione in compagnia di un'istruttrice qualificata, si rientra al rifugio per gustarsi la colazione in quota.