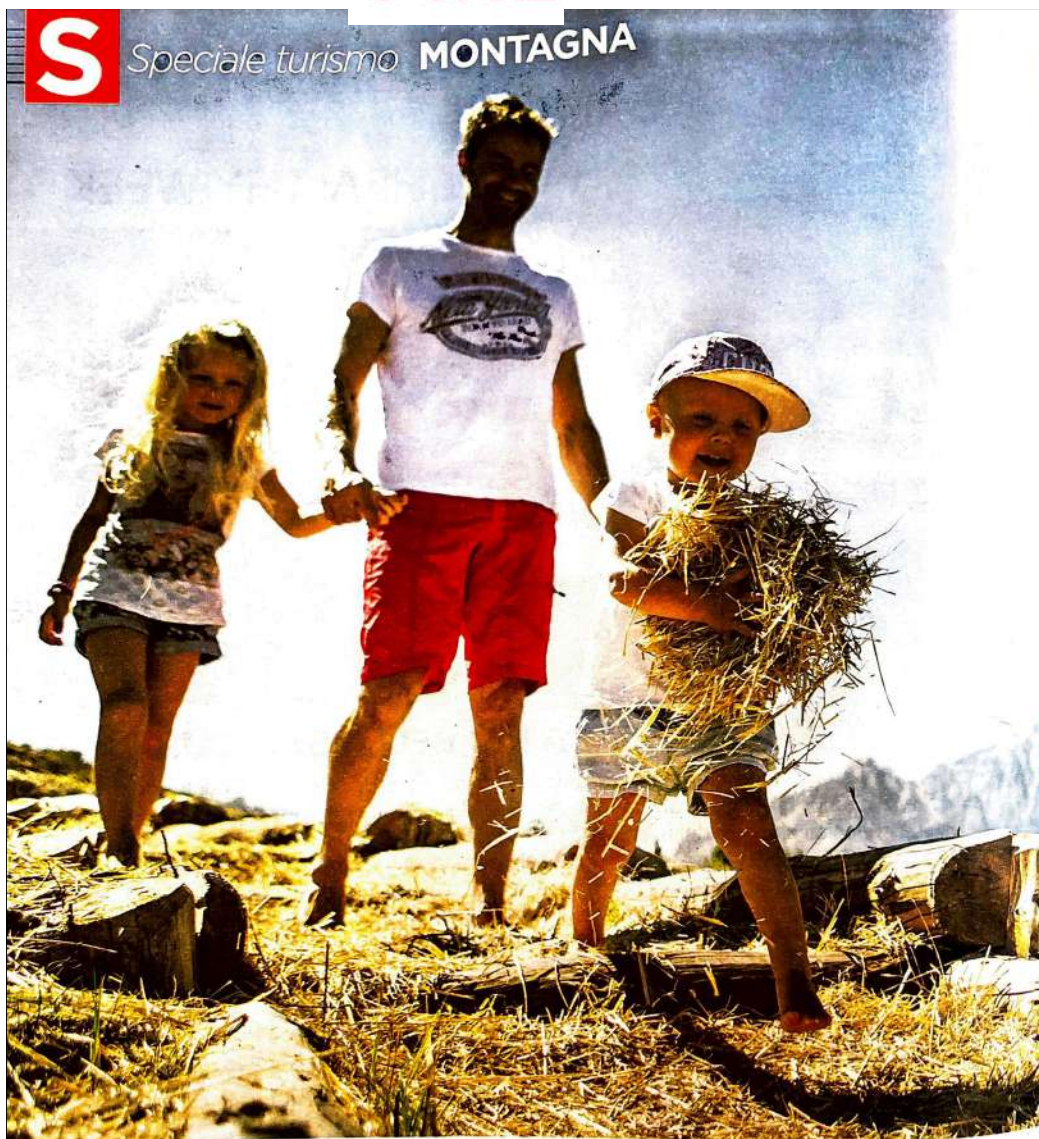


OGGI

S

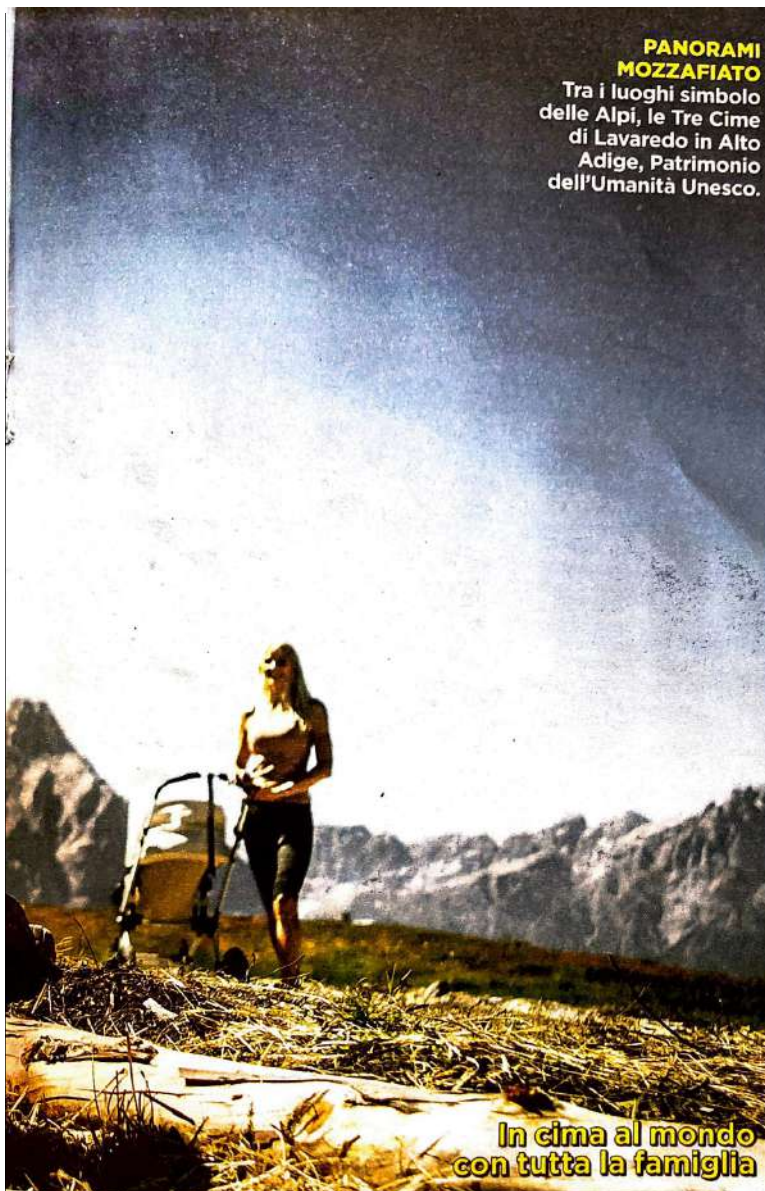
Speciale turismo **MONTAGNA**



Tutti alla ricerca dei gioielli alpini

DAL TRENTINO ALTO ADIGE AL FRIULI VENEZIA GIULIA, DALLA LOMBARDIA AL PIEMONTE:
LE NOSTRE MONTAGNE SONO LO SCENARIO DI VACANZE UNICHE, TRA NATURA E TRADIZIONI

74 **OGGI** ● Il sistema alpino si estende per circa 1.300 chilometri, dal golfo di Genova al bassopiano Pannonico, in Ungheria



PANORAMI MOZZAFIATO

Tra i luoghi simbolo delle Alpi, le Tre Cime di Lavaredo in Alto Adige, Patrimonio dell'Umanità Unesco.

**In cima al mondo
con tutta la famiglia**

Natura pura e spazi aperti. Montagne, laghi, valli e panorami unici, da cartolina. Foreste centenarie e borghi tra i più belli d'Italia. Emozioni genuine, tradizioni sincere e ritmi lenti. Questo promettono (e mantengono) le località gioiello di montagna, disseminate lungo l'intero arco alpino, dal Trentino Alto Adige al Friuli Venezia Giulia, dalla Lombardia al Piemonte: una vacanza attenta all'ambiente, ricca di esperienze autentiche, in luoghi dove il disegno della natura ha raggiunto vertici altissimi di perfezione.

Val d'Adige (Tn)

Ritagliata dall'Adige, protetta da altopiani e montagne, disegnata da vigneti e boschi, è l'unica grande pianura del Trentino. Il monte Bondone è la sua montagna e regala sentieri per il trekking, percorsi per mountain bike, passeggiate slow tagliate su misura anche per piccoli camminatori (imperfibile quella al Giardino botanico alpino di Viote). Lungo l'Adige, poi, si snodano i vigneti e le **cantine della Piana Rotalliana** dove nascono le bollicine del TrentoDoc (visittrentino.info). ➔

IL FASCINO DELLA VETTA



Soggiorno in valle come un "local"

Diventare un ladino per un giorno? È possibile, in Val Badia, con il progetto Nos Ladins che avvicina il turista alle tradizioni e alla vita locale. Ecco alcune esperienze che si possono provare (altabadia.org).

IL LAVORO DEL CONTADINO

Con i contadini Ossi e Robert Rottonara, di 24 e 27 anni, appassionati di montagna e di sport, si può scoprire la vita di un maso, andare sui prati a fare il fieno o imparare il lavoro in stalla (gli appuntamenti sono 17 luglio, 12 e 21 agosto e 4 settembre).

IL SORGERE DEL SOLE IN VETTA

Con Manuel Agreiter, guida alpina locale e gestore di un rifugio al Vallon (2.550m), si cammina un'ora e mezza fino alla scaletta del Piz da Lech per ammirare il sole che sorge dietro alla catena montuosa del Santa Croce, Lavarela e Conturines (14 e 28 luglio, 18 agosto e 1° settembre).

CAPIRE LE ERBE DI MONTAGNA

Andrea Irsara, chef gourmet dell'Alta Badia, insegnerà a raccogliere e a usarle in cucina (24 luglio, 7 e 27 agosto).

LA CUCINA LADINA

Anna Maria Comploi svelerà i segreti delle ricette tradizionali, che poi si assaggeranno insieme (30 luglio, 20 agosto e 10 settembre).

IL RITO DELLA TRANSUMANZA

Con Matteo, giovane agricoltore, si partecipa alla migrazione delle greggi, dal rifugio Capanna Alpina fino a Badia (20 settembre).

IN BICI, SULLA GRANFONDO

Alla scoperta della famosa Maratona dles Dolomites-Enel con Igor Tavella, figlio di uno dei fondatori della mitica granfondo (3 luglio).

Massimo Barbieri



Speciale turismo MONTAGNA



Alpeggi e cime maestose



Il verde incontra l'azzurro

AVVENTURA E RELAX

Sopra, il Parco della Val Grande, l'area wilderness più vasta delle Alpi. A sinistra, la val di Mello, detta la Piccola Yosemite. A destra, le spettacolari cascate dell'Acqua Fraggia a Piuro.



Le cascate di Piuro

→ Val di Fassa (Tn)

Si trova nel cuore delle Dolomiti dove il Catinaccio, il Latemar, la Marmolada raggiungono il top di spettacolarità. Scenografia a parte, per scoprire le bellezze della valle, si percorre il sentiero che costeggia il torrente Avisio, ammirando le case colorate e graffiti di Canazei, i rustici "tobiè" (i fienili) di Campitello, a Cèsa Battel (un maniero con torre, affreschi e decorazioni) di Mazzin, il Museo Ladino di Vigo (visittrentino.info).

San Martino di Castrozza (Tn)

È uno dei gioielli delle montagne trentine, circondato dal Parco di Paneveggio-Pale di San Martino, che si scopre lungo i sentieri che partono dal paese e si diramano all'interno della maestosa Foresta dei Violini o costeggiano l'area faunistica dove vivono i cervi. Dal paese si prende anche la cabinovia Colverde e poi la funivia che porta fino ai paesaggi quasi lunari di Cima Rosetta (visittrentino.info).

Val d'Ega (Bz)

La mappa della Valle, compresa tra le vette dolomitiche del Catinaccio e Latemar, è un concentrato di luoghi affascinanti. Come il pittoresco lago di Carezza da scoprire con camminate adatte a escursioni di ogni età, amanti dell'avventura e conquistatori in erba. Presso il Latemarium, per esempio, seguendo

i percorsi a tema, ci si addentra nella natura, mentre le Escursioni delle leggende conducono grandi e piccini in un mondo fatato (eggental.com).

Bressanone (Bz)

In città si passeggia tra vicoli pittoreschi e testimonianze artistiche, ma appena fuori dal centro storico ad accogliere gli ospiti pensa la Plose, la montagna brissinese per eccellenza. Sentieri ben segnalati, baite rustiche, tradizioni centenarie costituiscono il suo menu da scoprire con escursioni guidate attraverso luoghi segreti. Novità dell'estate, il cestino da picnic (disponibile nei rifugi) con l'assaggio di prodotti locali contadini da gustare nei punti più panoramici della montagna (brixen.org).

Sappada e il Tarvisiano (Ud)

Un tuffo nel passato, tra i prati e le architetture rustiche delle vecchie borgate? A Sappada è possibile. Appena fuori dal paese, poi, ci sono le scenografiche Cascatelle, formate dal Rio del Mulino, e i laghi d'Olbe raggiungibili con camminate in mezzo a boschi e alpeggi. Gli Indiana Jones in erba, poi, hanno a disposizione un adrenalinico Adventure park. Con le sue cime spettacolari, i laghetti incantati e una foresta millenaria (la più grande d'Italia) anche il Tarvisiano è la meta giusta per chi vuole totale relax.

Per gli ospiti c'è la Forest card, con l'accesso a numerose attrazioni, alle animazioni per le famiglie e a sconti sui servizi nel comprensorio (turismofvg.it).

Val Vigizzo (Verbano-Cusio-Ossola)

Tra Italia, Svizzera e il Lago Maggiore, la Val Vigizzo è la montagna alla portata di tutti. Nel cuore della valle si incontra Santa Maria Maggiore, da perlustrare seguendo il tour Sentieri e Pensieri. Impertidibile, poi, una corsa sui vagoni della Vigezzina-Centovalli, una delle dieci ferrovie più belle del mondo che taglia la valle. E per finire, il Parco della Val Grande, l'area con la natura selvaggia più vasta delle Alpi, dove si scoprono boschi di faggi, alpeggi, laghetti e cime maestose (vallevigizzo.eu).

Valtellina (So)

Meta splendida per una vacanza in quota tutta italiana, la Valtellina ha molto da offrire ai suoi ospiti. A Grosio, per esempio, si viaggia nel tempo, scoprendo il Parco delle incisioni rupestri dove i graffiti della Rupe magna raccontano usi e costumi degli uomini del Neolitico. Poi ci sono le Piramidi di Postalesio, modellate dalla pioggia e dal vento. E ancora le cascate dell'Acqua Fraggia a Piuro e la Val di Mello ribattezzata la Piccola Yosemite per le somiglianze con il noto parco californiano (valtellina.it).

Enrico Saravalle



Donnavventura: la Valtellina: tra sport e natura

Esperienze adrenaliniche tra le meraviglie di montagna meravigliosa

La **Valtellina** è una meravigliosa regione geografica alpina, che si estende **da Livigno alla Valchiavenna**. Offre non solo una grande varietà di paesaggi, ma anche esperienze che in questo luogo si possono vivere e sperimentare. Tra queste, per esempio, il **Fly Emotion**, la carrucola che vola sulla valle del Bitto. Grazie ad una speciale imbracatura, si viene assicurati ad un carrello, che scorre liberamente lungo una fune d'acciaio, volando sopra un'incontaminata valle montana, regalando attimi di pura emozione e panorami mozzafiato. Il sistema di frenata rallenta la corsa e si può ripartire per una seconda tratta. Un'emozione davvero unica.

Raggiungendo la **Val Bodengo**, un angolo dove la natura si è mantenuta intatta e un po' scontrosa, si trova l'incredibile torrente Boggia, che nel tempo si è fatto strada tra le rocce, scavando un percorso accidentato affiancato da una rigogliosa boscaglia. Da qualche anno è divenuta una meta imperdibile per gli amanti del canyoning. Consiste nello scendere a piedi il corso dei torrenti, superando i diversi ostacoli che si possono presentare, con tuffi e salti nelle piscine naturali più profonde, oppure con entusiasmanti scivoli di roccia levigata spinti dalla corrente. Equipaggiati di muta, imbracature e caschetto, qui nella Val Bodengo si possono affrontare le gelide acque del torrente alpino e ammirare le cascate di acqua fredda in val Chiavenna. Un'esperienza davvero divertente!

Donnavventura in Valtellina: fly emotion e canyoning











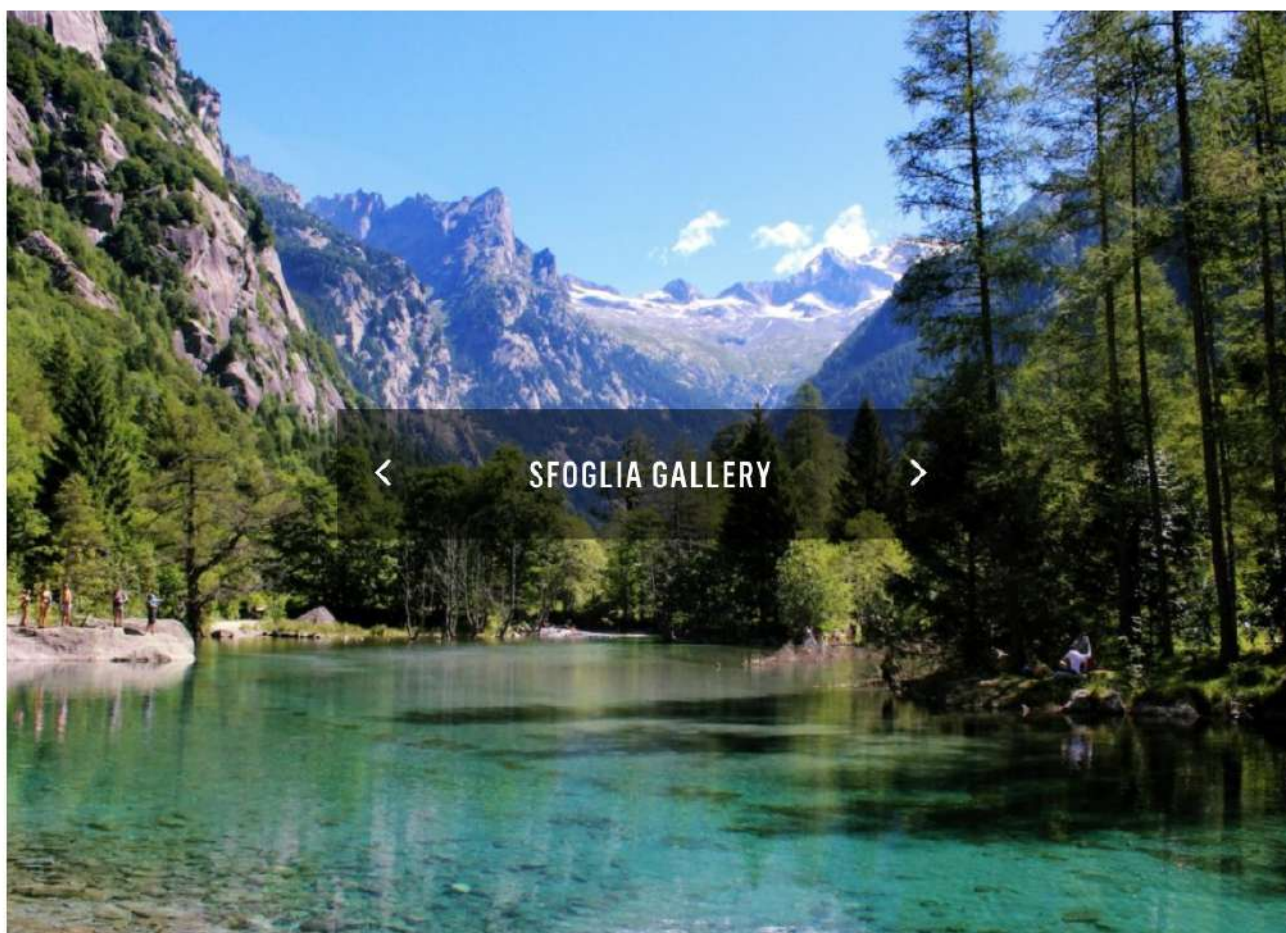




La cosa più difficile non è buttarsi, ma **risalire le pareti scivolose**, e camminare sulle rocce per raggiungere i salti successivi, che si fanno man mano più alti. Questo tipo di attività è monitorata da un istruttore esperto, che insegna quale sia la postura migliore con cui affrontare il salto: bisogna mettere un piede davanti all'altro, darsi una spinta con quello più arretrato e tenere le gambe unite in volo, così da entrare perpendicolarmente in acqua. Bisogna lasciarsi trasportare dal flusso dell'acqua, mantenendo una posizione compatta con i muscoli tesi, per controllare la traiettoria di discesa. Il percorso andando avanti si fa sempre più difficile, non bisogna mai abbassare la soglia dell'attenzione. In alcuni tratti la spuma dell'acqua e il flusso della corrente sono intensi, ma superandoli la gioia è immensa. Un contesto naturale unico, tra il torrente dall'acqua azzurra e la fitta vegetazione. Uno scenario dominato dall'acqua che lascia estasiati.

VANITY FAIR

Estate 2020: 10 idee per vacanze in montagna



Destinazioni da esperti per chi è già allenato, e anche mete slow per chi quest'anno scopre le cime per la prima volta con la bella stagione. Dove andare, e le offerte per partire

Non serve il metro perché gli spazi sono così ampi da consentire a tutti di **sentirsi liberi** senza rischiare di valicare i limiti, in più i paesaggi sono così pieni di bellezza che già solo sedersi e ammirarli respirando aria pura varrebbe il viaggio dopo mesi chiusi in casa: non è un caso se **la montagna** è in cima alle preferenze delle partenze post Covid. Un'indagine del **Touring Club** dice che per le vacanze di quest'anno la montagna «vola» **con il 30% delle preferenze**, contro il 17% dello scorso anno, seconda solo al mare (46%) e in linea con il desiderio di 8 persone su 10 di andare in ferie in luoghi poco affollati.

Per trovare un'ispirazione per partire **nella gallery sopra trovate 10 mete, tutte in Italia**, pensate per i grandi esperti di montagna ma anche per i tanti che quest'anno per la prima volta si avvicinano alle cime rinunciando alle spiagge. Ci sono destinazioni slow come la **Val Vigizzo**, paradiso a un'ora e trenta di auto da Milano dove dedicarsi a passeggiate tra borghi senza tempo e trekking in oasi naturalistiche tra le più belle del Piemonte, ma anche destinazioni da esperti come la **Val Masino** – in Valtellina – che è tra le preferite degli appassionati di arrampicata. Altro grande classico **lo Stelvio**, dove il 13 giugno riaprono le piste per la gioia degli irriducibili dello sci estivo. Non delude nemmeno il sud, con **il Pollino**, per esempio, che ora si può scoprire con attività outdoor mai provate, così come l'Etna dove sperimentare tour sostenibili in mountain bike perfetti anche solo per un weekend diverso. Mete romantiche? L'Alto Adige con i suoi borghi perfetti, o i paesaggi dolci della Val d'Ayas nel cuore della Val d'Aosta. Per ogni meta troverete un itinerario per cominciare, e un'offerta per partire senza spendere una follia. ***Sfogliate la gallery***

VF



1

Val Masino (Sondrio) - Valtellina

Vi piace arrampicare? Tra i posti da provare la **Val di Mello**, l'area protetta più vasta della Lombardia, cuore della **Val Masino**, bassa Valtellina, che per le sue pareti granitiche si è meritata il soprannome di "Piccola Yosemite". Qui laghetti fiabeschi come il Bidet della Contessa si fanno spazio tra cime che oltrepassano i 3000 come il Monte Disgrazia, tra le mete che ogni alpinista vuole raggiungere. Altro cult il pizzo Badile o il Sentiero Roma, tra le più importanti alte vie delle Alpi. **Dove dormire:** In posizione strategica per le arrampicate più desiderate, semplice e comodo, c'è l'Hotel Sasso Remenno (da 50 euro a persona, www.hotelsassoremenno.it), www.valtellina.it. Foto Stock.Adobe.com

VF

9 / 10

9

Sci allo Stelvio

Il 13 giugno riaprono anche le piste dello **Stelvio** per la gioia di tutti quelli che nemmeno d'estate vogliono rinunciare allo sci. Un'esperienza da fare, per chi non ha ancora provato: qui si scia dai 2758 metri del Passo dello Stelvio ai 3450 del Monte Cristallo, tra Lombardia e Trentino Alto Adige, su 20 chilometri di piste che anche ad agosto regalano emozioni e panorami indimenticabili. **Dove dormire:** per ottimizzare la vacanza, è perfetto il **QC Terme Hotel Bagni Vecchi**: grande classico dove rilassarsi tra percorsi benessere termali e camere con vista (il pacchetto Notte di Benessere include una notte per due con accesso al centro benessere, 348 euro www.qc Terme.com/it/bormio). www.passostelvio.eu





TENDENZE

Vacanze, i sentieri più belli d'Italia in bici e a piedi

Dopo il boom di vendite di biciclette, ecco i percorsi più suggestivi a due ruote e a contatto con la natura. Per chi ama camminare, invece, arriva una mappa consultabile anche virtualmente per "viaggiare" anche dal divano di casa

Nelle città si sono moltiplicate le biciclette, "regine" della mobilità sostenibile insieme a e-bike e monopattini elettrici. Ma il cicloturismo, in crescita negli ultimi anni, è anche protagonista dell'estate 2020. Le due ruote perché permettono vacanze green lontano dagli assembramenti e a stretto contatto con la natura, i borghi italiani e la storia del Paese. Diverse le possibilità: dai **BiciViaggi 2020** della durata di una settimana e in gruppo, ideati dalla FIAB-Federazione Italiana Ambiente e Bicicletta, alle **escursioni di uno o due giorni**, fino agli **itinerari da pianificare in modo autonomo** scegliendo tra i percorsi degli **oltre 15.000 km di ciclovie italiane** e tra le oltre **600 strutture** ricettive *bike-friendly* in Italia.

«La bicicletta oggi più che mai garantisce il distanziamento fisico tra le persone. C'è anche un aspetto non secondario che è l'economicità del cicloturismo, specie in questo periodo post crisi sanitaria. Concedersi una vacanza può essere impegnativo a livello di bilancio familiare, mentre prendere la bicicletta e uscire di casa può essere una modalità nuova di vacanza che permette anche di scoprire il territorio vicino, magari contando su strutture ricettive low cost» spiega Giulietta Pagliaccio, consigliera nazionale FIAB-Federazione Italiana Bicicletta e Ambiente.

BiciViaggi, la vacanza a due ruote (in compagnia)

Per chi preferisce affidarsi a un'organizzazione consolidata, la FIAB quest'anno ha puntato su **BiciViaggi** (biciviaggi.it) in Italia, limitando le proposte estere a causa dell'emergenza Covid. Per esempio, è possibile andare alla scoperta della **Sicilia** e dei suoi siti UNESCO, insieme a spiagge, colline e borghi di pescatori. In questo caso la partenza è prevista a settembre con tappe a Siracusa, Ragusa, Caltagirone, Vizzini (paese d'origine di Verga), Scicli (location della serie tv *Il Commissario Montalbano*), Marzamemi e la perla barocca di Noto. **Ogni percorso prevede circa 55/60 km al giorno**, con pernottamenti in hotel e possibilità di **noleggiare la bici in loco**, oltre ad assistenza tramite **un furgone al seguito e guide locali**.

Appena fuori dai confini nazionali, invece, è possibile percorrere la **"parenzana"**, conosciuta anche come **Strada della fratellanza e amicizia**, in Istria dunque in territorio croato. Si parte da Grisignano (Slovenia) per toccare Montona e Rovigno, da dove il ritorno è effettuato via nave fino a Parenzo.

Itinerari brevi e hotel bike-friendly

Se non si hanno a disposizione tanti giorni è sempre possibile effettuare **escursioni di 1 o 2 giorni**. Per trovare le gite più adatte è sufficiente consultare il sito **Andiamoinbici.it**. Per poter pernottare fuori si può invece contare sulle numerose strutture ricettive bike-friendly (le trovi su **Albergabici.it**) con **oltre 600 tra hotel, B&B, ostelli e campeggi** che offrono non solo il **ricovero sicuro per le bici**, ma anche **attrezzi base per la manutenzione**, la possibilità di **lavare abiti e mezzi**, **colazione sostanziosa** e informazioni sulle ciclovie in zona.

Mappe per itinerari in autonomia

Per poter programmare il proprio itinerario in completa autonomia si può contare sul sito **Bicitalia.org** che «oltre alla descrizione dei **20 grandi itinerari per 20 regioni** della Rete Ciclabile Nazionale mappata dalla FIAB, include anche le Reti tematiche» spiega la FIAB stessa, come ad esempio le **Greenway** (itinerari verdi) le **ciclovie lungo ex linee ferroviarie** dismesse che presentano bassa difficoltà, o itinerari legati alla storia e alla cultura. È il caso delle **Città d'arte della Pianura Padana**, della **ciclovie "dantesca"** da Firenze a Ravenna o del **percorso UNESCO in Puglia**, da Castel del Monte a Matera, costellato di trulli. Degli itinerari è possibile scaricare anche le **tracce GPS** per viaggi in totale sicurezza.

«Il cicloturista è cambiato in questi anni e anche i servizi sono più numerosi, più facili da utilizzare e più specifici. Una volta si partiva all'avventura, senza sapere bene dove andare, magari con una tenda in spalla. Oggi si possono conoscere e scegliere gli itinerari - in Italia ce ne sono molti accessibili, facili e di buona qualità - ma soprattutto si può contare su strutture ad hoc. La vacanza inizia spesso uscendo di casa in sella alla bici. Oppure facendo il cosiddetto turismo a margherita, quindi raggiungendo una meta-base in auto e da qui effettuando escursioni ogni giorno diverse. In questo caso non occorre né trovare ogni volta una sistemazione logistica differente né preparare e disfare i bagagli» spiega Giulietta Pagliaccio.

L'alternativa: il trekking a piedi (o dal divano di casa)

Per chi preferisce, invece, i sentieri da percorrere a piedi, arrivano una novità. Per facilitare la ricerca di itinerari da percorrere in autonomia, arriva una **mappa "speciale" realizzata da Legambiente e Google**, che mostra - nel vero senso del termine - i percorsi più suggestivi in Italia. Tramite il *Trekker Street View* i volontari dell'associazione ambientalista, portando con sé uno speciale zaino dotato di 15 fotocamere posizionate nella parte superiore, hanno permesso di avere una **visuale a 360° nei vari luoghi**. Il paesaggio complessivo, infatti, può essere goduto anche seduti comodamente sul divano di casa oppure può essere "studiato" prima di mettersi in cammino.

È sufficiente **collegarsi a Google Maps e digitare il nome di uno dei 21 percorsi mappati per un totale di 220 km** da nord a sud Italia. Le prime aree a essere "immortalate", fin dallo scorso anno, sono state il **Cammino di San Benedetto** (da Norcia in Umbria lungo l'Appennino fino a Montecassino, al confine con la Campania) e la **Valle dell'Aniene** nel Lazio, **le Cinque Terre** in Liguria, **l'isola di Pantelleria** al largo della Sicilia, **l'Elba** nell'arcipelago toscano (con il *Santuario delle Farfalle*) e **l'ArcheoGRAB** a Roma, ossia il tratto archeologico del Grande Raccordo Anulare delle bici, un anello di circa 16 km attorno all'Appia Antica. Dal 4 luglio si sono aggiunti altri percorsi sia costieri che interni, come il **Cammino delle terre Mutate** da Fabriano in Umbria fino all'Aquila in Abruzzo, lungo 250 km complessivi che attraversano anche due parchi nazionali (Monte Sibillini e Gran Sasso e Monti della Laga).

Dove camminare nell'entroterra

Sono molti i suggerimenti per chi volesse **camminare attraverso i parchi**, in particolare del centro Italia. Per esempio tra le aree mappate ci sono il **Parco regionale dell'Appia antica e quello dei monti Simbruini**. Per chi volesse godersi le vette con vista mare c'è anche la **Montagna Grande**, ossia la vetta più alta di Pantelleria, a 836 metri sul livello del mare.

I percorsi costieri

Chi invece preferisce camminare seguendo la costa può scegliere la **"Divina" costiera amalfitana**, dichiarata patrimonio mondiale dell'umanità dall'UNESCO, lungo un cammino di 8 km che attraversa i suggestivi comuni di **Maiori, Minori e Ravello**. Nel complesso la rete di sentieri lungo la catena amalfitana conta su **530 km tra l'Alta via** (sentiero 300) che collega Cava dei tirreni a Punta Campanella per un totale di 70 km, e altri 124 percorsi, come il **Sentiero degli Dei, il Sentiero dei Limoni o quelli di Valle delle Ferriere** (alto e basso).

Tra i cammini a picco sul mare ci sono poi quelli del **Parco dell'Arcipelago toscano**, di **Pantelleria** o delle **Cinque Terre**, dove per esempio si può godere della vista mozzafiato del piccolo borgo di **Monesteroli**, raggiungibile dopo **oltre 1.000 gradini a strapiombo**, chiamati *La scala del paradiso*.

In vetta ai monti

Non potevano poi mancare le indicazioni per chi ama la montagna, realizzate anche grazie alla collaborazione con il **Cai, il Club alpino italiano**. Sono **40 i sentieri dolomitici**, mappati anche grazie al contributo della Fondazione Dolomiti UNESCO, degli enti Parco delle Dolomiti Unesco, delle Guide Alpine e dei Volontari del Soccorso alpino.

Oltre a queste montagne sono indicati percorsi in **Valtellina (Lombardia)** con le sue Valfurva, Valdidentro, Bormio, Livigno, Sondalo e il **Parco nazionale dello Stelvio**, oppure la **Valle d'Aosta**. Qui, dei 274 km di itinerari, i sentieri principali "tracciati" da Google Maps sono quelli di **Croce Carrel** (Cervinia), **Lago Bianco e Misèrin** (Champorcher) e dei **Laghi di Palasinaz** (Brusson).

**LA CUCINA
ITALIANA**

Un'estate all'insegna del picnic: 5 esperienze da provare



Dal picnic stellato post-trekking alla degustazione in vigna.
Ecco una selezione di idee tutte italiane per una bella stagione
all'aria aperta

La verità è che il **picnic** ha davvero un fascino unico. Sarà perché lo si ricollega immediatamente ai giorni più belli dell'**estate**, sarà perché aprire la tovaglia e scegliere dove fermarsi per uno spuntino in tranquillità nella natura può regalare un meraviglioso senso di libertà. E così, in questa strana estate 2020 in cui stare all'aperto sembra regalarci anche un pizzico di **sicurezza** in più, ecco che il picnic diventa un vero e proprio *must*. Tanto che persino le cantine, gli hotel e i ristoranti più prestigiosi hanno deciso di adottarlo come formula speciale per coccolare i propri clienti. Ecco allora **5 esperienze imperdibili** da vivere nelle prossime settimane. Armati solamente di cestino e sì, magari di un buon antizanzare.



Foto Valchiavenna.

Valchiavenna in bicicletta

Una gita su due ruote da rendere ancora più speciale con un pranzetto niente male all'aria aperta. È questa l'esperienza proposta dall'**Hotel Piuro**, romantica struttura di Prosto di Piuro, nel cuore della

Valchiavenna: dopo aver affittato una coppia di e-bike, le ormai celebri biciclette a pedalata assistita, sarà possibile lanciarsi in un'escursione di media difficoltà e raggiungere il borgo di Savogno. Qui, oltre a godersi una meritata pausa, si procederà con un picnic a base di frittata di erbe, brioche salate, selezioni di formaggi e di una buona bottiglia di Rosso di Valtellina. Il costo complessivo della giornata, per due persone, è di 120 euro.



Foto Thermenpark- Terme di Merano.

Relax e gusto alle Terme di Merano

Tra una vasca idromassaggio e un massaggio drenante, alle **Terme di Merano** – riaperte in sicurezza dopo l'emergenza sanitaria – è possibile anche godersi un picnic in santa pace. Il procedimento, in questo caso, è semplicissimo: si ordinano le proprie pietanze alla struttura, si riceve un sms per procedere con il ritiro del proprio picnic box, e si scegliere liberamente dove consumarlo negli oltre 5 ettari di parco che circondano le terme. Tra laghetti, piscine e via dicendo.



Foto Arnaldo Caprai.

Un brindisi sotto il cielo dell'Umbria

Da un lato, la possibilità di degustare i grandi vini dell'Umbria. Dall'altro quella di gustare un goloso picnic tra i filari di Sagrantino, Sangiovese e Grechetto, o di assopirsi all'ombra di una quercia secolare. È questa, in estrema sintesi, la suadente proposta dell'**Azienda agricola Arnaldo Caprai**, che permette ai visitatori di addentrarsi in un percorso di degustazione tra i suoi ottimi vini, alternandoli a frittate, salumi, formaggi, pasta fatta a mano, zuppe, insalate, dolci, olio extravergine prodotto in casa e pane appena sfornato. Il tutto – su prenotazione, a 75 euro a persona – con tanto di coperte, cuscini, cestino e calici. E con il magnifico paesaggio di Montefalco sullo sfondo.



Foto Virtuoso.

Un pranzetto Virtuoso nel Mugello

Dietro il picnic gourmet proposto dalla **Tenuta Le Tre Virtù**, meraviglioso resort toscano nel cuore del Parco naturale del Mugello, troviamo la felice mano dello chef Antonello Sardi, che con il ristorante della tenuta, il **Virtuoso**, custodisce sapientemente una stella Michelin. Allestito nel giardino, in mezzo agli ulivi o a bordo piscina, il picnic in questione comprende una ricca selezione di curatissime delizie per il palato. Un mix di alta cucina e prodotti biologici, capace di raccontare al meglio il legame imprescindibile tra la cucina del rinomato ristorante e il suo territorio.



Picnic stellato e trekking, in Alto Adige

Le cime più belle richiedono fatica per essere conquistate. Così come gli assaggi più gustosi. Lo sanno bene Heinrich e Gisela Schneider, i proprietari di **Terra – The Magic Place**, che hanno ereditato dai genitori la passione per l'ospitalità e questo suggestivo chalet di montagna con solo 10 camere affacciate sui boschi della Val Sarentino, in provincia di Bolzano. Un paradiso per chi cerca pace e tranquillità, certo, ma soprattutto chi non disdegna un'avventurosa escursione tra le cime. Il premio è lo zaino da picnic preparato dallo chalet, fornito di coperta, una bottiglia di vino e tante specialità a base di miele, formaggi speck e prodotti tipici della zona. Il tutto preparato con la massima cura che lo chef Heinrich Schneider (due stelle Michelin) può garantire; e con uno speciale **packaging amico dell'ambiente**.

CLUB MILANO

VERSO ALTRI LIDI



Stessa spiaggia stesso mare? Forse quest'anno toccherà cambiare. Così abbiamo raccolto idee rinfrescanti per gite fuori porta in Lombardia o poco oltre, alla scoperta di fiumi, piscine naturali e cascate, per bagni totalmente immersi nella natura.

di Elisa Zanetti

I milanesi lo dicono da sempre: a Milano c'è tutto, manca solo il mare. Vero, ma se c'è una cosa di cui non c'è carenza in Lombardia quella è di sicuro l'acqua. Così in tempi duri legati all'emergenza Covid-19, con l'estate in arrivo e le incertezze che avvolgono le vacanze estive, oltre ai noti laghi, un salvagente sembrano lanciarcelo i tanti fiumi e specchi d'acqua della regione. Un'idea rinfrescante per stare a contatto con la natura e l'occasione per scoprire angoli del territorio forse fino a ora poco esplorati a vantaggio di località più conosciute.



Ticino, foto di Simone Villa

Destinazione: fiumi

Tante le destinazioni possibili. Per chi ha voglia di fare una bella pedalata, l'ideale è inforcare la bici direttamente dai Navigli: la ciclabile del Naviglio Grande ci accompagna da Milano ad Abbiategrasso sino al parco naturale della Valle del Ticino, in un percorso che mostra il paesaggio cambiare e da urbano immergersi nella campagna lombarda. Detto un tempo "fiume azzurro" per la purezza delle sue acque, il Ticino offre numerosi punti dove immergersi. Li segnaliamo come posti in cui soffermarsi per un po' di ristoro o per fare una passeggiata sulla spiaggia, perché nonostante una comprovata consuetudine alla balneazione, per il Ticino vige il divieto di balneazione. In ogni caso se foste affamati dopo la pedalata, raggiungete il Guado della Signora all'interno del comune di Motta Visconti per un pranzo all'aperto affacciati sul fiume, degustando i piatti tipici proposti dalla Trattoria San Rossore. Sempre in zona troverete il bar Grillo Verde: sedetevi sotto al suo profumato pergolato di glicine e godetevi un caffè prima di spostarvi poco più avanti per un bagno. Nell'area vi sono diverse spiagge raggiungibili in bici, a piedi o, per chi avesse l'opportunità, con uno dei tradizionali barcè, antiche imbarcazioni in legno, costruite così già in tempi di guerra per sostituire facilmente eventuali parti danneggiate. Lunghe e strette, richiedono una navigazione simile a quella delle gondole, con il conducente in piedi a remare. Spingetevi poi fino a Bereguardo per vedere l'originale ponte fatto di barche che unisce le due sponde del fiume. Sempre all'interno del parco naturale meritano una menzione il medievale castello di Bereguardo e la cistercense Abbazia di Morimondo.

Fare il bagno al Bidet della Contessa

Perfette per bagni rigeneranti anche le Pozze di Erve, paesino della provincia di Lecco. Partendo dal centro abitato, seguendo il percorso del torrente Gallavesa che lo attraversa, si incontrano alcune piscine naturali ai piedi del monte Resegone, dove godere di un bagno con vista. Segnate nella vostra lista anche le cascate dell'Acquafraggia, in Valchiavenna (Sondrio). Oltre a colpire l'attenzione di Leonardo da Vinci – che così le descrisse nel suo Codice Atlantico: «Su per detto fiume (la Mera, NdR) si truova chadute di acqua di 400 braccia le quale fanno belvedere» – nascondono un segreto: il borgo di Savogno. Località di origine medievale, può essere raggiunta solo a piedi, attraverso un'antica e ripida mulattiera. La vista offerta da questo luogo senza tempo ripagherà di ogni fatica, ma se doveste avere fame la cucina del Rifugio Savogno con piatti della tradizione valtellinese e chiavennasca saprà ridarvi le forze. Sempre in provincia di Sondrio si può fare uno dei più bei bagni della Lombardia al cosiddetto Bidet della Contessa. Questo laghetto alpino situato nella Val di Mello offre un paesaggio da fiaba con le sue acque cristalline pronte ad avvolgervi tra i riflessi dei monti e della foresta circostante.



Affacciato sul Trebbia, Bobbio è stato nominato Borgo dei Borghi 2019.

Foto di Enrico Mingardo per Visit Emilia

Acque caraibiche per fiumi e torrenti

Usciamo, di poco, dai confini lombardi per raggiungere le ultime mete. La Val Mastallone, dall'omonimo torrente nel vercellese, è caratterizzata da spiagge e piscine naturali e per la limpidezza delle sue acque ha conquistato addirittura il soprannome di El Caribe. In provincia di Piacenza invece, andiamo alla scoperta del sinuoso fiume Trebbia. Questa destinazione particolarmente gettonata negli ultimi anni ha dovuto scontrarsi con alcune difficoltà legate al traffico e alla capacità di accogliere i visitatori, è quindi consigliabile organizzare una gita infrasettimanale, magari fermandosi una notte, per godere, o dalla spiaggia o attraverso passeggiate e trekking, della vista del fiume e al contempo scoprire i borghi che lo costellano. Due su tutti: Bobbio, noto anche per il Bobbio Film Festival e nominato "Borgo dei Borghi 2019", oltre alle sue bellezze offre la possibilità di rilassarsi nelle spiaggette sotto la città o nella vicina Berlina Beach, mentre a un quarto d'ora di strada troviamo Brugnello, minuscolo centro medievale arroccato su un promontorio a picco sul fiume. Ad animarlo pochi abitanti, l'ottima cucina del ristorante Rocca Rosa, qualche casa in pietra e una chiesa da cui godere del canyon del fiume e del suo flessuoso e azzurro scorrere.

MILANO CITTÀ STATO

10 COSE IMPERDIBILI per una vacanza in VALDIDENTRO

Uno dei luoghi ideale per una vacanza di prossimità. A un tiro di schioppo dal villaggio Husky, dalla vasca di Leonardo e dal piccolo "Tibet"



Credits: milanosguedinediti.com - Bagni e vecchi e nuovi

Il trend 2020 sono le vacanze di prossimità. Agosto si avvicina ed è giusto che ci si prenda del tempo per rilassarsi e riposare, lasciando a casa lo stress cittadino e i cattivi pensieri. Per gli amanti della montagna, o per chi semplicemente quest'anno ha scelto di non andare al mare approfittandone per scoprire e valorizzare la Lombardia, **abbiamo selezionato un itinerario alla scoperta delle bellezze della Valdidentro**, comune alpino a metà strada tra Bormio e Livigno, **meta ideale per il turismo montano estivo.**

Valdidentro, composta dall'unione dei borghi alpini di **Isolaccia, Pedenosso, Semogo e Premadio**, è un territorio ricco di natura, testimone di un affascinante passato che vale la pena di essere ammirato sotto ogni punto di vista, così come i suoi dintorni.

#1 Cascata Crap de Scegn



Credits: apenninista.altervista.org – Cascata Crap de Scegn

Questa caratteristica cascata, le cui acque si tuffano verso il borgo di Isolaccia da **un'altezza di circa 70 metri**, è avvolta da una serie di **leggende popolari risalenti al XV-XVI secolo** in cui si addita tale luogo come **ritrovo notturno di streghe** o, addirittura, la nascita della fenditura della roccia dovuta ad una calamità che travolse nel 1505 un gruppo di zingari rei di omicidio. Leggende a parte, è possibile salire fino in cima alla cascata, in località Sant'Antonio, e da lì ammirare un **panorama mozzafiato** della valle sottostante, vero balcone naturale sul borgo di Isolaccia.

#2 Valle di Fraele: le due torri medievali e i suoi laghi alpini



Credits: puntidifuga.net – Torri

Proprio sopra l'abitato di Livigno **immersa nel Parco Nazionale dello Stelvio**, la Valle di Fraele coi suoi laghi e corsi d'acqua è una tappa obbligata per gli amanti della montagna. **Porta d'ingresso alla valle sono le due torri medioevali a difesa dell'antica strada alpina** che collegava la Valtellina all'Engadina, tanto che per attraversarle bisognava pagare un dazio di dodici denari per ogni carico trasportato.



Credits: puntidifuga.net – Valle di Fraelé

All'interno della valle l'occhio può perdersi ad ammirare le sue bellezze naturalistiche, tra il lago naturale Scale, alimentato da sorgenti sotterranee, e i due laghi artificiali di Cancano. Numerosi sono i percorsi che qui si possono prendere e che conducono anche alla bellissima Val Müstair, nei Grigioni.

#3 La Chiesa di San Martino e la sua cinta fortificata



Credits: valtellina.it – Chiesa di San Martino

Arroccata su uno sperone roccioso sopra il borgo di Pedenosso e dedicata ai SS Martino e Urbano, questa chiesa è quasi unica nel suo genere, **caratterizzata da una cinta fortificata** attorno al vero e proprio luogo di culto. Fondata probabilmente già in epoca carolingia, utilizzata come chiesa/fortezza durante le fatidiche guerre di religione che imperversarono in queste terre dal 1620 al 1639, questa chiesa è la silenziosa testimone di un passato quasi mai ricordato, la secolare dominazione Grigionese a cui è legata l'intera Valtellina.

Dai suoi porticati è possibile ammirare le verdi montagne circostanti, mentre l'interno rievoca lo stile barocco alpino tipico della controriforma cattolica.

#4 Cima Piazzì, la vetta più alta dell'Alta Valtellina: per alpinismo o per trekking



Credits: cimapiazzi.it – Cima Piazzì

Coi suoi 3440 metri, la Cima Piazzì è la vetta più alta dell'Alta Valtellina, imperdibile ascesa per gli amanti dell'alpinismo. Partendo da Isolaccia lungo un percorso che attraversa verdi pascoli, cappelle votive e malghe si sale sempre più fino a che il percorso diventa più tecnico, la cima di questa montagna, resa celebre dall'acqua Levissima, vi farà sentire dei veri alpinisti alla Reinhold Messner. **Per chi preferisce del semplice trekking,** il consiglio è quello di salire in poche ore **fino alla seicentesca chiesa di San Colombano,** un luogo dalla vista altrettanto mozzafiato circondato da pascoli a 2475 metri.

#5 La Chiesa di San Gallo, la più bella di tutta la Valtellina



Credits_ bormio-eu – Chiesa di San Gallo

È senza dubbio **la chiesa più bella di tutta la Valtellina**, con la sua bianca mole e l'alto campanile svettante nel verde dei prati circostanti lungo l'antica via che un tempo univa i commerci tra il nord e il sud dell'Europa. La chiesa, **risalente** probabilmente **all'epoca carolingia**, è dedicata a San Gallo, discepolo irlandese di quel Colombano che portò il cristianesimo celtico nell'europa continentale fino a Bobbio, che evangelizzò gran parte dei territori svizzeri.

Un'aura di pace e silenzio avvolge questa chiesa, circondata dal suo tipico cimitero, e la sua misteriosa storia che la vuole parte di un monastero attivo per l'ospitalità dei viandanti lungo la via. **Una meta ideale per gli amanti delle camminate a contatto con la natura** e per gli appassionati di arte che troveranno pane per i loro denti nell'osservare gli interessanti affreschi quattrocenteschi al suo interno.

#6 La "Vasca di Leonardo"



Credits: milanoguardinediti.com – Bagni e vecchi e nuovi

Erroneamente associate a Bormio, il celebre complesso termale dei Bagni Vecchi e Nuovi è parte del comune di Valdidentro, meta **ideale per** una giornata di totale **relax tra le acque termali delle numerose vasche, in particolare di quella panoramica all'aperto** con una vista sulle verdi montagne circostanti. Un luogo capace di affascinare nei secoli personaggi storici quali Ludovico il Moro, Leonardo da Vinci e l'arciduca di Ferdinand von Tirol e ancora oggi meta ideale per un romantico soggiorno lontano dai pensieri cittadini.

Se di salire ai Bagni, vecchi o nuovi non importa, non ne avete voglia o tempo, potete optare per la cosiddetta **"vasca di Leonardo", una piscina termale naturale proprio sotto gli stabilimenti dei Bagni, lungo il torrente Braulio**, utilizzata in passato per dai pastori locali. La scelta a livello termale devo dire che non manca.

#7 L'Husky Village di Arnoga, un angolo di Alaska in Italia



Creditis: huskyvillage.it – Husky Village

Per gli amanti degli animali e degli sport all'aria aperta, in Valdidentro, precisamente **ad Arnoga, si trova l'Husky Village – Sleddog Ranch**, un luogo dove i veri protagonisti sono questi fantastici cani da slitta. In estate è possibile provare l'ebbrezza di guidare delle slitte su ruote trainate da una muta di husky oppure fare delle semplici escursioni di trekking in compagnia di questi amici a quattro zampe attraverso la Val Viola.

#8 Il Forte Venini, avamposto militare a 1730 metri d'altezza



Credits: bormio.eu – Forte Venini

Ricordandoci che **queste montagne son state teatro della Gebirgskrieg, la guerra bianca che combattuta proprio su queste grandi cime**, è per questo che, per gli appassionati di storia ma anche per coloro che dal passato volessero imparare, nel vicino comune di Valdisotto sorge il Forte Venini. Si tratta di **un fortino militare costruito nei primi anni del XX secolo a 1730 metri** ed utilizzato durante la prima guerra mondiale per controllare i possibili accessi austriaci in Valtellina. Ancora oggi è possibile ripercorrerne gli ambienti interni ed esterni con tanto di trincee e camminamenti di ronda.

#9 Livigno: il "piccolo Tibet" nel cuore delle Alpi



Credits: hastoria.it – Livigno

Un'escursione quasi obbligata per la sua vicinanza alla Val d'Aosta. Un luogo unico per gli amanti di tutti gli sport estivi, dal trekking alle semplici passeggiate, dalla mountain bike all'equitazione. E per chi non fosse sportivo, no problem, Livigno offre numerose alternative come centri termali, negozi aperti, ristoranti e locali dove rilassarsi tra un boccale di birra e l'altro prendendo anche un po' di sole.

#10 La cucina valtellinese: pizzoccheri, bresaola e molto altro



Credits: valtellina.it – Cucina Valtellinese

Se dopo tutte queste escursioni vi è venuta fame, o sete, nel comune di Valdidentro si trovano diversi ristoranti in cui assaporare i piatti tipici della Valtellina, primi fra tutti Pizzoccheri, Bresaola e Sciatt.

