



---

# TREK — KING

---

/ Magazine





# Trekking #inLombardia

— Magazine

*Dalle passeggiate adatte a tutta la famiglia ai trekking più impegnativi, senza dimenticare le falesie e le pareti per chi pratica arrampicata e alpinismo e le salite e le discese su asfalto e off road per gli amanti della bicicletta e della mountain bike. E ancora: voli in deltaplano, rafting, canyoning e parchi avventura per adulti e bambini che vogliono sentir scorrere l'adrenalina. Sport e tante attività all'aria aperta, lungo i sentieri, sugli alpeggi e in contesti naturali protetti, dove poter provare l'esperienza della vita in montagna. Le Alpi e le Prealpi di Lombardia sono l'ideale per chi è alla ricerca di una vacanza attiva, che sappia però anche regalare interessanti spunti per scoprire la cultura e le tradizioni del territorio e dei borghi montani o vivere suggestive esperienze nei rifugi, luoghi accoglienti che sanno offrire agli escursionisti tutto ciò che desiderano: dal relax alla buona cucina. Chi sceglie di trascorrere le proprie vacanze sulle vette lombarde ha un solo problema: l'imbarazzo della scelta.*

**Copertina**

La cima del monte Aga, Valle Brembana.



## Bergamo

# Valle Brembana, montagne tutte da vivere

### — Percorsi 1

*Natura, cultura e prelibatezze. La Valle Brembana sa come stuzzicare i turisti che vogliono vivere una vacanza tra attività sportiva e relax*

Dai trekking di svariate difficoltà a lunghi giri con la mountain bike o lungo la ciclovia alla scoperta di una serie di suggestivi borghi isolati, fino agli sport più estremi. Le montagne della Valle Brembana sono la meta ideale per chi vuol vivere una vacanza attiva ricca di stimoli ed emozioni.

#### **Il bello delle montagne e il buono dei rifugi**

Per gli amanti del trekking la Valle Brembana offre un'ampia scelta di escursioni di varie difficoltà. Tra le classiche c'è la salita al Pizzo del Becco passando dal rifugio Fratelli Calvi, dove inizia l'ascesa finale. Qui si può provare il brivido di una breve, ma impegnativa ferrata. Un'altra bella escursione è quella al Monte Aga, che parte da Carona e sale al rifugio Longo, dove bisogna risalire il ripido pendio che porta al Pizzo di Cigola. Poco prima di giungere al Passo si imbecca un ampio canalone, quasi sempre coperto dalle nevi che, con salita regolare e con qualche saltino di roccia, conduce sulla cresta terminale. Per raggiungere il Monte Aga occorre fare attenzione a un passaggio su una placca rocciosa. A questo punto gli escursionisti esperti di roccia

—  
I laghi Gemelli e il Pizzo del Becco.



possono scendere seguendo la cresta a sud ovest che porta prima al Lago del Diavolo e poi di nuovo al rifugio. Una delle cime più ambite dagli escursionisti è quella dei Tre Signori, che svetta tra le province di Bergamo, Sondrio e Lecco. Per salire a questo monte di confine occorre imboccare il sentiero che dalla frazione Costa di Valtorta sale in Valle Grobbia e porta al rifugio Grassi.

#### Per chi ama salire in verticale

Sono numerose le falesie attrezzate per l'arrampicata in Valle Brembana. Tra le più conosciute dai climbers c'è sicuramente la Falesia di Cornalba, che domina la sottostante Val Serina. Qui si può praticare il "free-climbing" e la Corna Bianca vanta più di 132 vie con pochi tiri sotto il 6° grado. Sulle pareti del Monolito degli Dèi gli appassionati di questo sport possono misurarsi su lunghezze entusiasmanti dal punto di vista tecnico. Belle e impegnative da arrampicare anche la falesia della Corna Piana, che svetta verticale in una zona tranquilla e presenta quindici itinerari di salita e la falesia Porta delle Cornacchie, con circa 60 vie attrezzate. Entrambe le palestre si trovano a 20 minuti di cammino da Roncobello. Per i boulders invece il punto di riferimento è l'area che si apre dopo il borgo di Fondra: oltre 60 blocchi tutti da scalare. Nell'area sono presenti anche due interessanti falesie. La falesia Fiume collocata a fianco del Ponte dei Canali e la nuova falesia Bosco.

#### Esplorare la Val Parina

Uno dei giri più emozionanti è quello che attraversa la selvaggia Val Parina, che parte dai Piani di Scalvino per salire fino a Oltre il Colle/Zorzone. Un'autentica avventura che richiede preparazione fisica e capacità tecniche importanti, poiché presenta una serie di canalini verticali e di colate di ghiaia, sulle quali è consigliabile procedere a



piedi. È bene affrontare questo percorso con altri bikers, dal momento che in molte zone non c'è copertura del segnale e si è completamente isolati. Decisamente più tranquillo e alla portata di tutti è il tragitto ciclopedonale da Zogno a Piazza Brembana. Una pedalata alla scoperta del patrimonio culturale e naturalistico della Val Brembana seguendo il vecchio tracciato della Ferrovia, lungo il quale si incontrano affascinanti borghi come Oneta o Cornello dei Tasso.

#### Adrenalina tra cielo e acqua

A pochi minuti dall'abitato della frazione Ganda di Selvino si trova l'area di decollo per voli, anche biposto, in deltaplano. A San Pellegrino Terme, invece, c'è la possibilità di provare il campo di canoa attrezzato sulle acque del Brembo proprio nel cuore della cittadina.

#### A lato

Il passo di Cigola.

#### Sotto

La falesia di Cornalba.



## — 5 motivi per...

- 1. Natura.** A Zogno si trovano le Grotte delle Meraviglie, un complesso di gallerie di antica formazione, irregolarmente circolari che confluiscono in stupende grotte. Fra queste, la zona più spettacolare è quella del "Labirinto" (Büs de la Marta), che si sviluppa prevalentemente in una sala di ampie dimensioni e dalla volta altissima arricchita dalle più svariate decorazioni calcaree.
- 2. Storia.** A Valtorta è possibile percorrere il Sentiero delle antiche miniere della Val Stabina. Il percorso inizia poco dopo il ponte del Bolgìa. Nel borgo invece si possono vedere alcuni vecchi mulini e magli recuperati e visitare il Museo Etnografico.
- 3. Cultura.** San Pellegrino Terme è la "regina

del liberty". Da vedere lo stabilimento dei bagni sul viale delle Terme, la Sala bibite col porticato, il Grand Hotel, lo stabilimento di imbottigliamento dell'acqua minerale, il Casinò e il municipio.

**4. Bambini.** La Casa di Arlecchino è un edificio situato nel borgo medievale di Oneta, frazione del comune di San Giovanni Bianco, all'inizio della Valle Taleggio. Per i piccoli, da provare anche i parchi avventura al Passo di Zambra e quello in cima al monte Purito.

**5. Enogastronomia.** Il Formai de Mut, il Branzi, lo Stracchino Taleggio e l'erborinato Strachitunt sono i formaggi che sapranno deliziare anche i gourmet più esigenti. Da provare anche i formaggi caprini, la ricotta e l'Agri.

# Bergamo Valle Imagna, un tesoro tutto da scoprire

## — Percorsi 2



*Un piccolo gioiello naturale che ancor oggi ha mantenuto intatto lo spirito della vita in montagna e conservato i buoni sapori della tavola*

Una Valle piccola che dispone ancora di un ambiente naturale molto bello; ottima meta per andare a cavallo, fare trekking o andare in mountain bike. Ideale per rilassarsi e mangiare bene.

### **Il versante bergamasco del Resegone**

Due sono le possibilità per salire al Resegone: la più frequentata salita da Brumano, oppure quella che parte da Fuiplano e in 2 ore e mezza porta al rifugio Azzoni. Chi vuole camminare per più giorni può percorrere il sentiero di alta valle che domina la Valle Imagna attraversandola in quota. Si parte dalla Roncola, si tocca il Pertus e il versante bergamasco del Resegone per poi giungere allo Zuc di Valbona, alla Madonna dei Canti e ai Tre Faggi prima di scendere a Berbenno fino a Clanezzo.

### **Trekking a cavallo**

Un modo per scoprire la bellezza di questa valle sono sicuramente i trekking equestri tra sentieri e mulattiere. In Valle Imagna vi sono infatti diversi agriturismi e maneggi che organizzano escursioni, di uno o più giorni, o semplici passeggiate a cavallo lungo sentieri adatti per questo tipo di trekking. Alcune strutture offrono anche la possibilità di frequentare la scuola di equitazione.

### **Alla scoperta delle grotte**

La Valle Imagna è la vera regina delle grotte bergamasche. Tra queste montagne se ne contano tantissime e di diverse dimensioni. Il Gruppo Speleologico locale organizza visite

alla Grotta Val D'Adda di Sant'Omobono Terme, al Bùs di Cornei a Ubiale Clanezzo, che è una delle più antiche e alla Tomba dei Polacchi di Rota d'Imagna, che si snoda in orizzontale per ben 4 km e che si presuppone fosse un luogo di culto preistorico.

## — 5 motivi per...

- 1. Cultura.** Merita una visita il borgo di Arnosto. Un tuffo nel passato alla scoperta della vita delle popolazioni prealpine si può fare anche visitando il museo, che raccoglie una collezione di strumenti utilizzati da contadini, allevatori, artigiani.
- 2. Arte.** La Madonna della Cornabusa è un santuario ricavato da una grotta naturale a strapiombo sulla valle e sorge in un luogo impervio e tranquillo.
- 3. Tradizioni.** Il Sivil è il flautino tradizionale a tre fori, caratteristico strumento musicale che veniva prodotto dai tornitori del legno.
- 4. Shopping.** Ad Almenno San Bartolomeo, alla Corte di San Tomé, ogni terza domenica del mese si svolge il Mercato agricolo dove si possono acquistare prodotti genuini e nostrani.
- 5. Eventi.** L'Imagna Longa è una camminata enogastronomica che si tiene a settembre e porta alla scoperta dei prodotti e dei piatti tipici della valle.

—  
Il Pan Tre Faggi.

# Bergamo Valle di Scalve, tra natura e tranquillità

## — Percorsi 3

*Una valle che conquista per il colore verde smeraldo delle pinete e le cime dolomitiche che fanno da corona al borgo di Schilpario. Meta adatta a chi ama la natura e rifugge la confusione*



### **Trekking per tutti a strapiombo sul Dezzo**

La storica Via Mala del fiume Dezzo è un trekking, adatto a tutti, fra pareti rocciose verticali e orridi profondi. Il percorso turistico, completamente in sicurezza, è lungo circa 2 chilometri e si sviluppa sulla vecchia strada scavata nella roccia con uno strapiombo di 80 metri sopra il fiume. Il percorso porta alla cascata di Travertino. Un'altra bella escursione parte dopo l'abitato di Schilpario e porta nella Valle del Vò, fra il Monte Bognaviso e il Pizzo Tornello.

### **Avventure in sella**

Punti panoramici da brivido, natura incontaminata, guadi da attraversare e laghetti naturali d'alta quota con tutte le tonalità del verde e dell'azzurro. Queste le cose più belle da scoprire in sella a un rampichino. Tra i percorsi che offre la valle, da provare l'itinerario ad anello che parte da Schilpario per toccare Vivione, salire al Passo del Gatto, arrivare ai laghetti del Venerocolo e poi scendere di nuovo a Schilpario dopo 32 chilometri. Un altro trekking in sella è quello che da Colere arriva alla diga del Gleno e poi torna a Colere in 4 ore e 34 chilometri. Infine il percorso che da Schilpario sale al rifugio Campione e al laghetto dei Campelli con ritorno al punto di partenza dopo 29 chilometri.

—  
La valle di Scalve, veduta.

### **Falesia da arrampicare**

A Colere si possono provare la falesia Belingheri, non lunga, ma impegnativa; la Falesia Piantoni, oppure la Falesia Vallone, in località Castello, più tecnica e che richiede quindi un buon allenamento, oltre che ad un buon grado di arrampicata. Infine la cascata del Vò che, durante il periodo invernale, ghiacciando diventa palestra e meta apprezzata per gli arrampicatori.

## — 5 motivi per...

- 1. Cultura.** La visita al Museo Etnografico di Schilpario si effettua addentrandosi nelle viscere della montagna per scoprire i segreti delle miniere.
- 2. Storia.** A Bueggio, al termine di una facile passeggiata, si può ancora vedere quel che resta della diga di Gleno crollata nel 1923.
- 3. Enogastronomia.** A Vilmaggiore, una frazione di Vilminore, merita una visita la Latteria Sociale Montana che produce le famose formaggelle.
- 4. Natura.** Una visita all'Arboreto alpino di Gleno per conoscere le essenze arboree della zona e vivere una giornata di relax.
- 5. Sport.** Nelle acque del Dezzo si possono pescare la trota Fario, la trota Iridea e il Salmerino di Fonte.



## Bergamo

### La Valle Seriana e la Presolana

— Percorsi 4

*Quelle del Valle Seriana sono montagne tutte da vivere e da scoprire a piedi, in mountain bike o con divertenti trekking off-road in sella a un quad*

Oltre mille chilometri di percorsi tra pascoli e laghetti alpini cristallini da scoprire con escursioni di un giorno o seguendo il Sentiero delle Orobie in più tappe al cospetto della Presolana, la vera regina di queste montagne. La Valle Seriana è meta ideale per le passeggiate, una vacanza tra relax e cultura, ma anche per vivere esperienze adrenaliniche praticando downhill, arrampicata sulle falesie o canyoning in un ambiente naturale davvero suggestivo.

#### **Viste Panoramiche**

La Valle Seriana offre molte escursioni facili e adatte alla famiglia. Tra queste quella che sale in un'ora di cammino alla Baita Cassinelli, dove si gode di una splendida vista panoramica sul massiccio della Presolana e sulla vallata sottostante e quella che porta al rifugio Alpe Corte, immerso in una splendida pineta con le pareti dolomitiche che le fanno da corona e dove anche i più piccoli avranno modo di divertirsi. Dal

—  
Il Pizzo Coca.



rifugio si può anche prendere il Sentiero delle Farfalle, attrezzato con apposite bacheche illustranti le peculiarità naturalistiche della zona. Per chi ama i trekking più grintosi c'è l'escursione di 3 ore sulla Cima Grem dal Colle di Zambra, un sentiero molto bello che porta a camminare sulla cresta dei monti partendo dal Passo Zambra. Lungo il sentiero si incontra anche la diramazione che porta al Rifugio Alpe Grem. Un'altra lunga, ma appagante escursione è quella sul Monte Visolo. Un cammino di 4 ore durante le quali si aprono panorami sulla Valle Seriana, sulla Presolana e sul Pizzo Corzene.

#### Ferrate e falesie da arrampicare

La Ferrata del Monte Alben, adatta solo a chi ha esperienza e gode di buona forma fisica, regala agli scalatori un paesaggio selvaggio tra guglie e pareti rocciose. La Valle Seriana offre molte opportunità anche a chi vuole arrampicare. I posti più frequentati dai climbers sono il Grottono di Onore, la falesia di Lantana a Castione della Presolana, la falesia di Valgua ad Albino, la Falesia di Cornagera ad Aviatico e la Falesia in località Fontanei a Gandino.

#### Emozioni in sella

A Spiazzi di Gromo i downhiller trovano discese per tutti i gusti. Qui il Bike Park offre percorsi adrenalinici con difficoltà crescente e adatti sia ai principianti, sia ai più esperti. Il Bike Park offre servizio di noleggio dell'attrezzatura per provare l'esperienza del Downhill. Il Selvino tour è invece un giro ad anello di circa 25 chilometri da percorrere in mountain bike che si snoda su differenti tipi di terreno. Da provare anche la pista ciclabile della Valle Seriana, 55 chilometri divisi in due tratti. Il primo non presenta dislivelli e corre lungo il Serio da Clusone ad Albino. Il secondo tratto invece è più impegnativo. La ciclabile dell'Alta Valsesiana che va da da Gromo a Valbondione è un susseguirsi di boschi, prati e attraversamenti di piccoli centri abitati. Risalendo la valle il paesaggio diventa montano e il Serio diventa sempre più simile a un ruscello, a volte calmo, a volte con rapide in mezzo a grossi massi. Lungo il percorso si osservano le più



belle e imponenti cime della Bergamasca come il Diavolo di Tenda, il Redorta, il Pizzo Coca, il monte Gleno e Tarena.

#### Pura adrenalina in acqua e in volo

A Fiumenero, borgo situato a pochi chilometri da Valbondione, si trova una bellissima forra adatta per chi pratica canyoning. Calate, tuffi (ripetibili), disarrampicate e l'emozione di un toboga naturale di 20 metri scavato dall'acqua nella roccia fanno di questo trekking acquatico un'esperienza indimenticabile da provare. Chi invece preferisce il volo il Monte Farno, il Monte Arera, Ganda, il Monte Blum e Scanapà sono ottimi punti di partenza per il parapendio. Le scuole di parapendio di Gandino, Aviatico e Rovetta propongono voli sia per i principianti (biposto) che per gli esperti.



#### A lato

La baita Cassinelli, Valle Seriana.

#### Sotto

Madonna della Gamba, Albino.

## — 5 motivi per...

**1. Arte.** Il percorso dedicato ai Santuari Mariani porterà i visitatori a scoprire molti edifici religiosi tra i quali il Santuario della Madonna dello Zuccarello a Nembro, il Santuario della Beata Vergine del Miracolo ad Albino, il Santuario della Madonna delle Grazie ad Ardesio e il Santuario della Madonna delle Grazie a Cene.

**2. Storia.** Merita una visita Gromo, paese che fa parte del circuito de "I Borghi più belli d'Italia". Sorge su un promontorio roccioso, circondato da prati ed abetaie, conosciuto come la "piccola Toledo" per le miniere di ferro e di argento e per le sue fabbriche di armi bianche.

**3. Avventura.** Il parco avventura in Pineta di Clusone è la meta ideale per trascorrere una giornata divertente con tutta la famiglia immersi nel verde. Il parco presenta 5 percorsi da 2 a 15 metri di altezza, lungo i quali, in totale sicurezza, è possibile lanciarsi nel vuoto con la carrucola e camminare su punti sospesi.

**4. Off-road.** A Monte Pora presso il Pian Del Termen si possono effettuare escursioni con il quad. Un lungo giro che parte in Valle Seriana e percorre boschi, sentieri, mulattiere e guadi alla scoperta delle valli bergamasche, lambendo il Parco delle Orobie, la Presolana e l'alto lago d'Iseo.

**5. Natura.** Un emozionante trekking alle Cascate del Serio da non perdere durante le 5 spettacolari aperture annuali programmate tra giugno e ottobre. Da Valbondione parte una passeggiata in direzione del Rifugio Antonio Curò, che porta al miglior punto di osservazione di questo salto d'acqua alto più di 300 metri.





## Bergamo Tre piccoli gioielli naturali: Val Vertova, Val Sedornia e Val Sanguigno

— Percorsi 5



*Lontane dalle grandi rotte turistiche, ma vicine alla Valle Seriana si aprono tre piccole valli ancora tutte da scoprire con gite a piedi o in mountain bike*

Tre piccole valli laterali della Valle Seriana dove la natura è ancora incontaminata e ricca di ruscelli, torrenti, cascatelle e pozze tutte da gustare durante rilassanti passeggiate adatte a tutta la famiglia

### Trekking al lago Spigorel

Una bella escursione che in 2 ore e mezza (solo andata) porta alla scoperta di questa piccola valle è la salita al lago Spigorel, che inizia in località Trezzi Alti. Dopo aver superato la Cappella di San Carlo, si cammina tra boschi e fitta vegetazione fino a un ampio pascolo, dove la vista si apre con il monte Avert che regna sovrano alle spalle. Occorre attraversare un altro bel bosco prima dell'ultimo tratto che porta al laghetto.

### Le acque cristalline della Val Vertova

Un percorso a contatto con la natura è quello che porta al Bivacco Testa. Un sentiero che si snoda tra salti d'acqua purissima, le marmitte dei giganti e una vegetazione rigogliosa e incontaminata. L'escursione inizia a Vertova dove si imbecca una mulattiera che costeggia il torrente e arriva prima alla cascata della Val de Gru e poi ai prati del Merè. Il cammino prosegue superando un magnifico orrido prima di salire verso il colle di Pradaccio e poi al bivacco Testa.

### Le piramidi rocciose e i prati della Val Sanguigno


Il rifugio Granpace è la meta di questa bella escursione che attraversa la Val Sanguigno.

Richiede un'ora di cammino partendo dalla centrale idroelettrica di Aviasco e si snoda tra boschi, prati ricchi di fiori, pascoli, pozze d'acqua e cascatelle. Lungo il sentiero non è improbabile scorgere anche caprioli ed ermellini.

— 5 motivi per...

- 1. Storia.** In Val Sedornia, tra le testimonianze più antiche, troviamo il *Masso Altare*: una pietra risalente a pochi secoli dopo la nascita di Cristo.
- 2. Arte.** Gandellino, in Val Sedornia, è un borgo pittoresco dove regna la tranquillità e dove si può visitare la cripta all'interno della Chiesa di San Martino.
- 3. Sport/1.** I sentieri delle Valli Vertova, Sedornia e Sanguigno si possono percorrere anche in sella a una mountain bike.
- 4. Sport/2.** Nel torrente Vertova si può praticare la pesca. Fare attenzione però perché alcuni tratti sono considerati zone protette.
- 5. Manifestazioni.** "I sapori della nostra terra", a Vertova è l'occasione per scoprire la tradizione popolare, rivivere gli antichi mestieri, gustare e assaporare i prodotti tipici.

—  
La cascata della Val de Gru.



## Brescia

# Tra natura e antiche miniere: la Val Trompia

— Percorsi 6

*Una vacanza alla scoperta dei tesori naturali e della Val Trompia tra rifugi e i sentieri dei monti Guglielmo e Maniva e nei boschi di Zone*

I monti e i rifugi della Val Trompia da sempre esercitano un grande fascino su tutti gli appassionati di escursionismo che qui trovano, lungo oltre 70 itinerari, “pane” per le loro gambe e scenari di inconsueta bellezza, che spaziano dall’Adamello alla catena del Monte Rosa, offrendo l’impressione di poter toccare le Alpi con le mani.

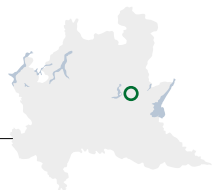
### **I sentieri del Guglielmo**

Chi vuole camminare in Val Trompia si deve misurare con il Guglielmo, montagna simbolo dell’escursionismo bresciano. Molti sono i sentieri che, dai paesi che sorgono alle pendici del monte, conducono fino alla cima. Uno dei punti di partenza più suggestivi è quello che inizia a Zone, dove si possono osservare anche le Piramidi, conosciute come i Camini delle fate e frutto della millenaria erosione dell’Acque. Queste sorprendenti “sculture” sono immerse in una riserva naturale. La salita, prima dolce e sul finire più impegnativa, si snoda lungo il

—  
La Riserva Regionale delle Piramidi di Erosione di Zone.

Percorsi 6

**Brescia**  
**Tra natura e antiche**  
**miniere: la Val Trompia**



rio Valbures, tocca la chiesetta della Madonna del Disgiolo, il pascolo di malga Aguina, il Rifugio Almici, per giungere a destinazione dopo 2 ore e 30 di cammino. Per il ritorno si può prendere il sentiero che alle malghe Palmarusso e Casentiga, attraversare il “Bosco degli Gnomi”, dove si possono vedere 45 statue lignee realizzate dall'artista Luigi Zatti e rappresentanti personaggi immaginari che popolano i boschi e arrivare al punto di partenza.

#### L'anello della Valtrompia

Un sentiero panoramico, da fare a piedi o in mountain bike, che segue le creste dell'intera valle è l'Anello della Val Trompia. Un cammino di 130 chilometri da percorrere in 5 tappe immerso in un contesto naturale di grande fascino e con tratti piuttosto impegnativi. Si parte da Marcheno, oppure da Lodrino, si valicano i passi di Pezzeda, Portole e delle Sette Crocette fino a giungere al Colle di San Zeno per poi iniziare la discesa verso Pontogna.

#### Sentiero dell'acqua

Posto alle pendici del Monte Ario, il territorio Irma è caratterizzato da una naturale abbondanza idrica, garantita da una varia presenza di falde sotterranee e di sorgenti. Qui si può fare una facile passeggiata, adatta anche ai bambini, lungo il sentiero tematico dell'acqua, incontrando fonti naturali e attraversando boschi di abeti rossi e ambienti umidi, accompagnati da pannelli informativi fino a raggiungere una radura che ospita la stazione interattiva finale dove il percorso didattico termina. È anche possibile continuare il cammino seguendo un sentiero escursionistico, che permette di avvicinarsi, con qualche cautela, alla cascata della Caldéra, un imponente salto d'acqua di circa 50 metri.



#### Emozioni in salita e in discesa, ma sempre in sella

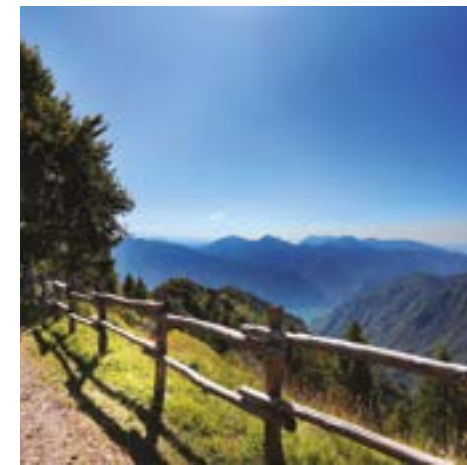
Il monte Maniva è un'ottima meta per coloro a cui piace camminare, ma soprattutto per chi vuole pedalare. Punto di passaggio di molti sentieri ad anello pensati per il freeride, le salite e le discese del Maniva regalano bellissimi paesaggi e forti emozioni. Un altro itinerario da provare in sella a un rampichino è quello che dal Maniva porta prima in località Baremone – Anfo e poi al passo della Berga, dove inizia un tratto di discesa molto tecnico fino all'omonimo rio, che si incrocia prima di arrivare al Ponte di Romanterra. Chi invece vuole sentire l'adrenalina deve puntare sui tracciati per il downhill che scendono dal Pezzeda correndo tra boschi e prati. Qui, gli impianti di risalita della seggiovia sono funzionanti per facilitare l'utilizzo del bike park e risalire in quota.

**A lato**

Scalatore in Val Trompia.

**Sotto**

Baremone, vista sul lago d'Idro.



## — 5 motivi per...

- 1. Storia.** La Val Trompia vanta un'importante storia mineraria, che si può rivivere visitando le antiche miniere. La prima è situata a Sant'Aloisio di Collio ed è la più estesa della valle, la seconda, la miniera Marzoli a Pezzaze offre una visita anche a bordo del trenino dei minatori. Qui si può vedere anche il Museo “Il mondo dei minatori e l'arte del ferro”.
- 2. Arte.** A Gardone Val Trompia si trova il complesso conventuale di Santa Maria degli Angeli, dichiarato Monumento Nazionale nel 1947 e che presenta al suo interno la Basilica di Santa Maria degli Angeli.
- 3. Cultura.** Merita una visita il Museo delle armi sempre a Gardone Valtrompia, dove sono custoditi esemplari di armi e armature, con numerose armi da fuoco, che risalgono anche al 1500. Gli spazi museali ospitano

una vasta sezione didattica con modelli, filmati, storia dei processi di lavorazione tecnologica.

- 4. Sport per la famiglia.** Una facile pedalata con tutta la famiglia lungo il percorso ciclabile che costeggia il fiume Mella: il percorso si alterna tra le due sponde del fiume e i visitatori potranno osservare l'antico acquedotto romano, il parco di Villa Glisenti, le Calchere e il museo I Magli di Sarezze, fino ad arrivare ai piedi della Valle Vandeno.
- 5. Enogastronomia.** Lungo la strada del Vino Colli dei Longobardi alla scoperta del Botticino D.O.C. e del Capriano del Colle D.O.C.. Sono questi i vini del territorio. Il punto di partenza dell'itinerario è il vigneto Pusterla del Castello di Brescia, il più grande vigneto urbano europeo.

# Brescia Natura, gusto e tradizioni: la Val Sabbia

## — Percorsi 7



*Dai trekking di più giorni con sosta ai rifugi alle passeggiate più brevi e per tutti con il piccolo Lago d'Idro a fare da cornice sul fondo valle*

La Val Sabbia è un vero paradiso del relax tutto da scoprire: attraversata dal fiume Chiese, bagnata dal Lago d'Idro, dominata dal verde brillante dei boschi di querce e di castagni, qui si può scoprire la vita nelle malghe dove nasce il famoso formaggio Bagoss.

### Ad ognuno il suo cammino

Dai trekking storici di più giorni tra casermette, trincee e fortificazioni della Prima Guerra Mondiale come quello dell'Alta via del Caffaro, dove la natura è protagonista, ovunque su cervi, caprioli e marmotte; a quelli più impegnativi da coprire in giornata, in 4 ore di cammino, come quello che parte da Gaver, per toccare il rifugio Tita Secchi, il Lago della Vacca e poi salire al Cornone di Blumone. In Val Sabbia non mancano certo le escursioni per le famiglie. Molto interessante e apprezzata è quella che dal rifugio Tassara sale al Monte Frerone. I sentieri della valle si possono anche percorrere con trekking a cavallo, oppure, ma solo fino ai rifugi, in sella alla mountain bike. Per chi invece vuole dedicarsi all'arrampicata, il punto di riferimento è il Cornone di Blumone.

### Quattro passi tra medioevo e tradizioni

Un must per chi visita la Val Sabbia è Bagolino, famoso per il suo carnevale e per aver dato il nome al formaggio Bagoss. L'atmosfera medioevale che si respira camminando lungo le "piastroi", ovvero le strette vie del centro interrotte che si snodano tra le case tutte addossate tra loro e che presentano elementi decorativi ed architettonici di grande importanza, come piccole terrazze, sottopassaggi, inferiate in ferro battuto, portici, ballatoi, affreschi, è davvero unica. Le chiese del borgo custodiscono opere di grandi pittori quali Tiziano e Tintoretto.

—  
Il lago della Vacca.

È questa una valle che vanta un importante patrimonio culturale. Merita certamente una visita la Rocca d'Anfo, fortezza napoleonica tra le più grandi fortezze militari europee.

## — 5 motivi per...

- 1. Archeologia.** I reperti del museo archeologico di Gavardo raccontano l'evoluzione della civiltà in Val Sabbia. Nelle sale museali è anche esposto uno scheletro di orso.
- 2. Arte.** A Sabbia Chiese sorge il Santuario della Madonna della Rocca: un'antica rocca trasformata in oratorio, con due chiese sovrapposte. Al suo interno si può visitare anche il museo della Civiltà Contadina.
- 3. Avventura.** Nel Parco delle Fucine di Casto ci si può cimentare con l'arrampicata in parete, oppure seguire percorsi avventura tra canyon, ponti tibetani, slack line e zip line. Per i bambini c'è un'area attrezzata a loro dedicata.
- 4. Gastronomia.** Lo spiedo è il re della cucina valsabbina, che ha come ambasciatori il Bagoss e la Formaggella Valle Sabbia. Da assaggiare il Salame Dos, la torta di Rose e lo zucchero amaro.
- 5. Shopping.** I caseifici sono l'ideale per scoprire i segreti della lavorazione dei nobili formaggi della Val Sabbia e per fare acquisti golosi.



## Brescia

# Montagne di storia antica: la Valle Camonica

— Percorsi 8

*Queste montagne custodiscono un Patrimonio dell'Umanità e offrono di vivere una vacanza a contatto con la natura tra scalate, passeggiate e gite in bicicletta*

### **Escursioni**

La Valle Camonica è un'ampia distesa pianeggiante che si estende nelle Alpi centrali. Attraversata dal fiume Oglio, dominata dal gruppo dell'Adamello, la valle ospita una delle più grandi collezioni al mondo di arte rupestre preistorica, il primo sito in Italia ad essere stato inserito nella lista del Patrimonio Mondiale Unesco. Visitare questi luoghi, dove non mancano laghi, montagne, parchi naturali e paesaggi sconfinati, significa fare un viaggio nel tempo lungo diecimila anni: dal Mesolitico ai giorni nostri.

### **5 rifugi il giro della Val Malga**

Dal ponte del Guat in Val Malga parte un bell'itinerario da percorrere in giornata che porta gli escursionisti ad attraversare la valle e scoprire gli accoglienti rifugi Val Malga, Premassone, Tonolini, Baitone e Gnutti. Dal Premassone inizia una via alpinistica che sale fino alla vetta dell'Adamello. Quello della Val Malga è un trekking di livello escursionistico, che richiede un po' attenzione nel tratto tra il Gnutti e il Baitone e che si può percorrere in 4 ore di cammino. Chi invece vuole affrontare un'escursione di più giorni

— Escursionisti ammirano le cime dell'Adamello.



può seguire l'Alta via dell'Adamello (Sentiero n. 1), un sentiero splendido da affrontare in ottime condizioni fisiche e con attrezzatura alpinistica adatta all'alta montagna poiché presenta, in alcuni tratti, percorsi attrezzati (corde fisse, scalette, etc...) anche molto esposti. Il sentiero, che da Breno termina a Edolo, deve essere intrapreso solo se si è alpinisti o accompagnati da guide alpine. In corrispondenza di ogni tappa, da ogni rifugio è possibile fare escursioni a breve - medio raggio. Il percorso può comunque essere fruito con escursioni in giornata dal momento che esistono sentieri di accesso e collegamento con i fondovalle.

### Ghiacciaio 3 giorni

Sull'Adamello si può anche vivere l'esperienza di un trekking che giunge fino al ghiacciaio. Il Pian di Neve rappresenta una conquista ambita dagli escursionisti poiché permette, nelle giornate terse e limpide, di godere di un panorama grandioso che si spinge fino al Monte Rosa. Gli amanti dell'alpinismo possono invece cimentarsi lungo il Sentiero dei Fiori, una ferrata esposta con punti panoramici incredibili, adatta ad escursionisti esperti dotati di attrezzatura.

### La ciclovía dell'Oglio

Dalle gite più tranquille alle grandi salite o lungo i sentieri e le ripide discese sterrate: scoprire la Valle Camonica pedalando è uno spettacolo. Dal Passo del Tonale parte una ciclopedonale che connette ben 280 chilometri di percorsi lungo le sponde dell'Oglio, e attraversa il variegato paesaggio della valle, per poi arrivare sulle sponde del Lago d'Iseo e tra i vigneti della Franciacorta. Per gli appassionati di mountain bike, l'Adamello Bike Arena offre più di 500 chilometri di percorsi a cavallo fra la Valle Camonica e la Val di Sole,

toccando i parchi naturali dello Stelvio e dell'Adamello. Sempre al passo del Tonale si possono provare anche i percorsi dedicati al downhill e al free-ride.

### Bienno, borgo tra i più belli d'Italia

Bienno, appartenente al Club de I Borghi più belli d'Italia, offre al visitatore la possibilità di rivivere l'atmosfera medioevale. Passeggiando tra le vie del paese è possibile osservare le caratteristiche case torri e i palazzi nobiliari, visitare la Fucina Museo che conserva un imponente maglio ad acqua e il mulino (sempre azionato dalla forza dell'acqua) con l'annesso Museo della vita contadina. Da non perdere la Chiesa di Santa Maria Annunciata che conserva al suo interno gli splendidi affreschi del Romanino, uno tra i più importanti interpreti della scuola pittorica lombarda e del pittore locale Pietro da Cemmo e della sua bottega.

### A lato

Il lago Seroti.

### Sotto

Il ghiacciaio della Sforzellina a nord del passo del Gavia.

## — 5 motivi per...

**1. Arte.** Da vedere la Pieve di San Siro e il Monastero di San Salvatore a Capo di Ponte, testimonianze del romanico in Valle Camonica e il Santuario della Via Crucis di Cerveno con il Sacro monte.

**2. Storia.** La Valle Camonica, conosciuta anche come la Valle dei Segni, custodisce un vasto patrimonio di incisioni rupestri. Da visitare il Parco Nazionale di Naquane a Capo di Ponte e il MUPRE I Museo Nazionale della preistoria camuna. Altri parchi si trovano a Dafro Boario Terme, Ceto, Cimbergo, Paspardo, Sellero, Sonico e Ossimo.

**3. Sport.** Sinonimo di vacanza attiva, sia in estate che in inverno, la Valle Camonica offre moltissime opportunità (trekking, percorsi per MTB, bici da strada e da cicloturismo, arrampicata, sci, snowboard, racchette da neve e molto altro ancora) tra Pontedilegno-Tonale, Borno, Montecampione e il passo dell'Aprica.

**4. Enogastronomia.** I latticini meritano l'attenzione dei gourmet, in particolare il Fatuli (Presidio Slow Food), un caprino affumicato prodotto con latte crudo di capra Bionda dell'Adamello, che si può gustare nei rifugi della Val Savio e il Silter DOP, formaggio di malga con latte vaccino crudo.

**5. Eventi.** A giugno la Fiera della Sostenibilità della Natura Alpina organizzata dalla Comunità Montana di Valle Camonica - Parco dell'Adamello. Da non perdere la Mostra Mercato di Bienno, con oltre 200 espositori provenienti da tutta Italia e stand gastronomici con i piatti tipici della tradizione camuna. Infine la rassegna "Del Bene e del Bello", dedicate al patrimonio culturale.

# Brescia Concarena, Gavia e Mortirolo: avventure a piedi e in bici

— Percorsi 9



*La Valle Camonica più selvaggia: dai canaloni per esperti escursionisti ai tornanti delle salite che hanno fatto la storia del Giro d'Italia*

La nuova area protetta "Parco Locale di Interesse Sovracomunale delle Dolomiti Camune" nasconde paesaggi selvaggi e poco frequentati, come il massiccio della Concarena, ideali per alpinisti o escursionisti che cercano sensazioni particolari e non semplici escursioni di svago. Scenari aspri, grandiosi e la sensazione di stacco dal mondo dominano i labirintici meandri di contrafforti, speroni, creste che culminano con la Cima della Bacchetta. Completano l'offerta turistica della Valle Camonica i mitici passi del Giro d'Italia, tra cui spiccano il Mortirolo e il Gavia.

## Dove finiscono i boschi e inizia l'avventura

Interminabili pareti verticali che sovrastano i boschi, impervi canaloni, quinte di roccia e torri che ne fanno un vero labirinto. Si presenta così la salita alla cima Bacchetta della Concarena, un'escursione poco nota, lunga 4 ore e mezza, molto impegnativa e che richiede allenamento ed esperienza in quota. Affascinante e misteriosa, la Concarena, ancor oggi, presenta parecchie zone ancora quasi inesplorate e neppure segnate sulle mappe.

## Escursioni e salite da brivido

I più semplici sono i trekking da 2 ore e mezza in Val Varadega (escluso l'ultimo tratto), quello che dal Mortirolo porta al Monte Pagano in un paio d'ore e la salita ai Laghi Seroti da Monno che richiede 3 ore di cammino solo per l'ascesa e

molta attenzione. Chi invece propende per un cammino molto impegnativo, in quota e di più giorni può provare il sentiero che dalla frazione di Case di Viso porta alla vedretta della Sforzellina sul Gavia tra mulattiere, sentieri della Grande Guerra e rifugi.

## — 5 motivi per...

- 1. Cultura.** Da vedere il Parco nazionale delle incisioni rupestri di Naquane e il museo Mupre per ripercorrere la storia del popolo dei Camuni.
- 2. Enogastronomia.** Da Ono San Pietro e Cerveno fino a Losine, ripercorrendo l'antica via Valeriana a mezza costa della Concarena tra verdi vigneti, campi, prati odorosi e visita alle cantine.
- 3. Tradizioni.** A Ono San Pietro all'inizio dell'autunno si riaccende la vecchia Calchera e per dieci giorni si organizzano iniziative legate a quello che un tempo era un vero e proprio mestiere.
- 4. Sport.** Un trekking a cavallo alla scoperta del territorio tra le bellezze naturalistiche, artistiche e culturali della zona.
- 5. Pesca.** Chi preferisce l'acqua cristallina si può dedicare alla pesca lungo il fiume Oglio o i numerosi torrenti.

—  
Il Passo del Gavia.



## Como

# Il Triangolo Lariano: I Corni di Canzo

— Percorsi 10

*Montagne sorprendenti per chi ama l'outdoor,  
dalle pareti per arrampicatori ai massi erratici  
per i boulders fino ai trekking in quota con vista lago*

Il Triangolo Lariano è un “balcone” naturale tra le Alpi e la pianura. In questo paesaggio di grande bellezza, inserito nella cornice del Lago di Como, celebrato da scrittori e poeti e ricco di storia, di arte e piccoli borghi di montagna, si possono trovare pareti aspre e guglie rocciose, accanto a dolci rilievi coperti da prati e boschi attraversati da fiumi, torrenti e cascate.

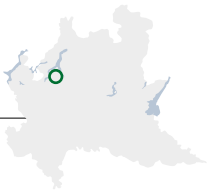
### **L'assalto ai Corni**

La camminata che porta ai Corni di Canzo è una classica che offre tre varianti. Per raggiungere la vetta si può scegliere il sentiero più lungo che parte da Canzo, oppure quello che attacca a Oneda Valbrona. Una terza possibilità è quella che parte da Valmadrera e richiede 2 ore e mezzo di camminata attraverso un bosco fino al pianoro sottostante il rifugio SEV dove il panorama si apre. Gli escursionisti che vogliono

---

Il lago di Como visto dal Corno Occidentale.





scoprire i rilievi del Triangolo Lariano possono percorrere la Dorsale. Un cammino di 2 giorni lungo 30 chilometri su carrarecce, strade agricole, forestali e comodi sentieri del tutto privo di difficoltà e di grande interesse panoramico. Si parte da Brunate, raggiungibile da Como in funicolare e si arriva a Bellagio.

#### I trekking sul Cornizzolo

Un'altra vetta interessante sotto il profilo escursionistico è il Cornizzolo, la cui salita a piedi si può affrontare partendo dalla località Gajum di Canzo e seguendo il "Sentiero Geologico". Una variante abbastanza impegnativa è quella che parte al bivio del Ceppo dell'Angua per poi giungere al Rifugio SEC in ore 2 e da qui alla vetta del Monte Cornizzolo camminando per altri 20 minuti. Altre vie alternative per il Cornizzolo partono dalla località Lazzaretto di Canzo (1 ora e mezzo di cammino) o dall'Alpe di Carella, dove è posta una sbarra per escludere il traffico automobilistico. Da qui si prosegue a piedi in 1 ora e mezza.

#### Pareti e massi erratici per chi arrampica

Le pareti verticali del Triangolo Lariano sono tra le mete più frequentate dagli scalatori, poiché pur non essendo molto alte, presentano vie che richiedono esperienza e tecnica anche per chi non è alle prime armi con l'arrampicata. La presenza poi di molti massi erratici, soprattutto lungo il sentiero glaciologico, rende queste montagne un luogo ideale anche per i boulders. Per chi arrampica le pareti da provare sono quella del Gajum, oppure la nuova Falesia nei pressi del Sasso d'Erba, un luogo tranquillo, isolato e con un'ottima esposizione soprattutto nella stagione invernale. Il Sasso Tavarec, poco frequentato, presenta alcune vie più semplici ed altre più impegnative. Infine il Buco del Piombo a Erba, che presenta lunghezze maggiori.



#### I "muri" di Sormano e del Ghisallo

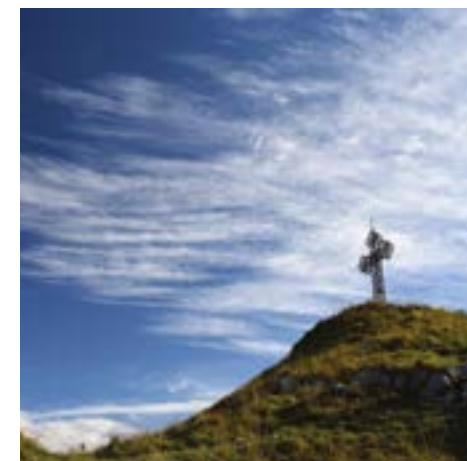
Gli appassionati di ciclismo possono "misurare" la loro gamba sulle classiche e impegnative salite di Sormano e del Ghisallo. L'itinerario proposto prevede un giro ad anello di 50 chilometri partendo da Nesso, lungo un tracciato che regalerà scorci davvero unici. Si passa prevalentemente su strade aperte al traffico ed è necessario quindi fare attenzione. Chi invece pedala in mountain bike può affrontare la traversata del Triangolo da Como, salendo a Brunate e arrivando fino a Bellagio. Si pedala su ogni tipo di terreno in fuoristrada e si alternano falsi piani a brevi strappi impegnativi. Alcuni passaggi vanno fatti a piedi accompagnando la bici per la presenza di rocce. Si tratta di un percorso tecnico con tracce strette e pendii ripidi al fianco. Un'altra bella salita da provare con il rampichino è quella che sale fino alla Colma di Sormano.

#### A lato

L'abbazia di San Pietro al Monte, Civate, Lecco.

#### Sotto

Il monte Cornizzolo.



## — 5 motivi per...

- 1. Arte.** Tra il verde delle pendici del Cornizzolo si può visitare il complesso romanico di San Pietro al Monte, che sorge a circa un'ora di cammino dall'abitato di Civate. È uno dei maggiori esempi dell'arte romanica comasca con la Basilica di San Pietro e il piccolo Oratorio di San Benedetto.
- 2. Sport.** Un volo biposto tra monti e laghi. La scuola di parapendio ha sede a Suello, ai piedi del monte Cornizzolo. Facilmente raggiungibile anche coi mezzi pubblici. I maestri di volo della scuola sono pronti per chi vuol provare l'ebbrezza di vedere il mondo dall'alto.
- 3. Storia/1.** Meritano una visita il Santuario della Madonna del Ghisallo, protettrice dei ciclisti e il Museo, che offre al visitatore una vasta ed esauriente raccolta di cimeli legati al mondo della bici e delle corse ciclistiche.

Qui si possono ammirare le bici d'epoca, quelle dei grandi campioni, oggettistica, foto, documenti e trofei.

**4. Storia/2.** Ad Albese con Cassano, in un vecchio lavatoio ristrutturato è stato realizzato il museo etnografico con strumenti e attrezzi tra cui una vasca per il lavaggio dei panni, una fontana e una macchina antincendio della seconda metà dell'Ottocento, oltre al materiale inerente le attività del lavoro contadino.

**5. Astronomia.** L'Osservatorio Astronomico di Sormano gestito dal Gruppo Astrofili della Brianza è dedicato all'astrometria e fotografia e in particolare all'inseguimento di asteroidi che intersecano l'orbita terrestre. Sono presenti liste sugli avvicinamenti reali per i prossimi duecento anni di asteroidi e comete alla terra ed ai pianeti del sistema solare.

# Como Monte San Primo e il Palanzone

## — Percorsi 11



*Sulle cime più alte del Triangolo Lariano per ammirare un panorama a 360° su Alpi e pianura padana*

La sentieristica dei monti San Primo e Palanzone, le cime più alte del Triangolo Lariano, sono l'ideale per chi vuole fare trekking, anche impegnativi, in giornata. La fatica delle salite viene poi ripagata dagli scenari che si possono godere una volta giunti in vetta.

### Trekking in vetta

Di fronte all'Osservatorio di Sormano parte il sentiero che, dopo una serie di saliscendi, porta in vetta al Palanzone dal quale si domina per intero il Triangolo Lariano. Per il ritorno si può percorrere la variante che conduce alla Bocchetta di Palanzone, girare a destra verso il rifugio Riella, dove poter fare una sosta e proseguire lungo la strada sterrata per tornare alla Colma di Sormano. È questa un'escursione adatta a tutti che richiede circa 4 ore di cammino. Chi invece vuol salire in cima al Monte San Primo, il sentiero più semplice parte da Piano Rancio e tocca il Monte Ponciv, l'alpe Borgo per poi proseguire sull'ampia cresta che conduce in vetta al Monte San Primo.

### MTB

Esistono diversi percorsi per giungere al San Primo sfruttando le molteplici varianti che il territorio offre. Tra le più belle da percorrere in sella alla mountain bike vi sono quella che sale

da Brunate, quella che passa dalla Capanna Mara e parte da Albavilla e quella che da Asso si sviluppa lungo la rete sentieristica e forestale alle pendici della dorsale tra il Monte Palanzone e il Monte Falò.

## — 5 motivi per...

- 1. Natura/1.** Interessante il percorso botanico che dal Pian del Tivano, passando dall'Alpe Baracca, arriva all'Alpetto di Torno.
- 2. Natura/2.** I "Funghi di terra" di Rezzago sono curiose architetture naturali che si trovano sul fianco destro del vallone percorso dall'omonimo torrente.
- 3. Cultura.** A Faggeto Lario, nella frazione di Palanzo, si può vedere l'antico torchio conservato all'interno di un antico rustico in pietra.
- 4. Arte.** A Caglio si può visitare, girando per le strade del borgo, l'esposizione permanente a cielo aperto dedicata al pittore Segantini.
- 5. Enogastronomia.** Da provare la Miascia, un dolce dalle origini antichissime fatto con pane raffermo, latte, uova, zucchero, burro, mele o pere, pinoli, uvette.

—  
La cima del monte Palanzone.



# Lecco

## La Valsassina e le Grigne

— Percorsi 12

*Dalle escursioni in giornata adatte a tutti,  
alle arrampicate sulle pareti verticali delle Grigne,  
fino agli splendidi trekking che portano ai rifugi*

Itinerari attraverso boschi e lungo sentieri adatti alle famiglie oppure vie ferrate per chi vuole vivere un'avventura più adrenalinica: il gruppo montuoso delle Grigne è la montagna per tutti, basta scegliere l'escursione più adatta alle proprie esigenze e ai livelli di preparazione ed esperienza.

### **Trekking tra cielo e lago**

Sono molti i sentieri che si possono percorrere per salire alle vette della Grigna Settentrionale, o Grignone, e della Grigna Meridionale, o Grignetta. Uno dei percorsi più frequentati in tutte le stagioni è quello dal versante Est partendo dal Colle di Balisio o da Pasturo. Chi invece imbocca il versante Nord, partendo da Cainallo, si potrà godere lo spettacolare passaggio dalla cresta di Piancaformia o seguire la via della Ganda che, passando dal rifugio Bogani, attraversa la Conca di Moncodeno. Le ascese più impegnative sono quelle sul versante Ovest partendo dal rifugio Bietti, lungo la via del Guzzi, oppure seguendo il "Caminetto" o l'emozionante ferrata del Sasso dei Carbonari.

### **Di rifugio in rifugio**

Dai Piani Resinelli parte una comoda e piacevole passeggiata: un sentiero adatto a tutta la famiglia che in poco più di 2 ore porta al belvedere del Coltignone dove si apre una straordinaria vista su Lago di Como, Monte Barro, Corni di Canzo e sul Resegone. Una bella e impegnativa escursione, che richiede una preparazione adeguata e 3 ore di cammino, è quella che da Rongio, frazione di Mandello del Lario, arriva al rifugio Elisa. Da qui partono una serie di sentieri che portano al rifugio Bietti-Buzzi in 2 ore, al Brioschi, seguendo la via di Buco di Grigna, in 3 ore e mezza, al rifugio Rosalba in 3 ore o al Sasso Cavallo in un'ora e mezza. A chi apprezza i cammini di un'intera giornata, la "Traversata Alta", che corre

—  
Il rifugio Rosalba, Grigna Meridionale.



in cresta, è l'ideale per conquistare le vette del Grignone e della Grignetta. A quest'ultima vetta si può anche salire seguendo i sentieri – classificati come molto impegnativi – che iniziano proprio dietro il rifugio Porta ai Piani Resinelli. Un'escursione che presenta più di un passaggio impegnativo e un salto finale attrezzato.

### Falesie da brivido

La Grigna Settentrionale offre numerose possibilità di arrampicata, sia su pareti di dimensioni dolomitiche (la costiera Sasso Cavallo, Sasso dei Carbonari e il Pizzo d'Eghen) sia su strutture minori, tra cui l'interessante Pilastro di Prada o Pizzo dei Nibbi, e pareti d'arrampicata come la falesia dei Lares, il Sasso Carlano, la falesia di Esino, la falesia detta Animal House, oltre alle numerose strutture della Cresta di Piancaformia. Alle pendici del versante orientale della Grigna Settentrionale, inoltre, è presente la Rocca di Baiedo, che con la prospiciente area del Sasso d'Introbio rappresenta un importante centro per l'arrampicata sportiva. La Grigna Meridionale è la culla dell'alpinismo lombardo. Da Lecco numerose le possibilità di scalate sul Monte San Martino: sulla parete Sud-Est della Corna di Medale, un appiccio alto 400 metri raggiungibile dalla frazione di Malavedo su cui salgono numerose "vie", tutte impegnative e di stampo alpinistico, e sull'Antimedale, frequentatissima parete di 200

metri che affianca la Medale verso Sud-Ovest, raggiungibile dalla frazione di Rancio. Lo scalatore sportivo trova invece un'ampia scelta nelle falesie alle pendici del Gruppo. Altre falesie in Val Grande, salendo da Ballabio verso i Piani Resinelli, o sulla sponda orientale del lago.

### Valsassina in mountain bike

La scelta dei sentieri da percorrere in mountain bike è varia. Dal giro degli alpeggi, con partenza dall'Alpe Giumello con salita non troppo impegnativa, spettacolari viste sul lago e una discesa varia e divertente, all'anello di Artavaggio, con diverse varianti, che possono soddisfare le necessità di ogni tipologia di ciclista e con una discesa impegnativa di stampo trialistico o, in alternativa, una adatta anche ai principianti. Un terzo itinerario da provare è quello che corre lungo i monti di Pasturo e sull'altopiano valsassinese del Pialeral.

## — 5 motivi per...

- 1. Sport.** All'Alpe Giumello, sopra a Bellano e Taceno, nell'incantevole cornice del Lago di Como e delle Alpi, è possibile provare l'emozione del volo libero col parapendio tandem accompagnati da un pilota esperto, brevettato dall'Aero Club d'Italia.
- 2. Famiglia.** La pista ciclopedonale della Valsassina si snoda da Barzio a Taceno, seguendo il percorso del torrente Pioverna e proseguendo lungo tutto il fondovalle. Il percorso è protetto e largamente pianeggiante.
- 3. Avventura.** Una visita nelle viscere della terra. Le Miniere Piani Resinelli, che si trovano ai piedi della Grignetta, sull'altipiano da cui prendono il nome, hanno una storia che risale al 1600 e una visita

### A lato

Passeggiata, Pian Resinelli.

### Sopra

Mountain biking in Valsassina.

rappresenta, soprattutto per i piccoli, un'esperienza davvero unica.

**4. Natura.** In estate per raccogliere frutti di bosco, in autunno per ammirare il foliage e andare alla ricerca di funghi e castagne...e tutto l'anno per scoprire la flora e la fauna prealpina. La montagna si vive 365 giorni l'anno.

**5. Enogastronomia.** Da assaggiare gli ottimi formaggi locali quali il taleggio, la robiola e i caprini che possono essere acquistati direttamente dai produttori o gustati nei rifugi. Tra i dolci, da non perdere, biscotti Sassetti, Pazientini e Cabiadini o Caviadini e lo Scarpinasc, dolce rustico preparato con pane, latte, uova, uvetta e amaretti.

# Lecco

## Il Resegone e i Piani d'Erna

— Percorsi 13



*Tutto il gusto della montagna tra relax e divertimento per le famiglie ai Piani d'Erna e le ascese più estreme sulle rocce verticali del monte manzoniano*

Da ammirare e da scalare. Il Resegone, montagna simbolo delle Prealpi lecchesi, offre la possibilità di vivere qualche giorno di vacanza sia alle famiglie e agli escursionisti meno esperti, sia agli amanti dell'alpinismo, grazie a una serie di sentieri facili da percorrere e a tracciati più impegnativi, tra i quali le vie ferrate.

### Un balcone naturale sulla città

I Piani d'Erna, dominati dalle punte imponenti del Resegone, rappresentano un punto di arrivo per gite adatte anche alle famiglie e sono un punto di partenza per escursioni più impegnative. Le escursioni lungo il Sentiero Natura, al rifugio Stoppani e al rifugio Alpinisti Monzesi sono delle classiche alla portata di tutti. Molto più impegnativo, invece, è il sentiero delle Creste, che dalla Passata arriva al Resegone in 4 ore.

### Ascese in verticale

Fin dagli anni '30 e '40 del '900 gli scalatori hanno apprezzato la solida roccia del Resegone. La Bastionata Ovest, la Torre Elisabetta, la sottile Torre C.A.I. e la Bastionata Sud offrono interessanti itinerari di più lunghezze di corda, mentre l'arrampicata sportiva è stata sviluppata sulle rinomate falesie alle pendici del Resegone e del Pizzo d'Erna (Versasio, la Placca delle Sorprese e la Parete Stoppani). Molto conosciute e apprezzate le vie ferrate del Gruppo del Resegone, tra cui la Ferrata del Centenario dal Passo del Fò al Pian Serrada, la "Gamma 1" che sale al Pizzo d'Erna e la "Gamma 2" al Resegone:

tutte, in particolare le ultime due, molto impegnative.

### — 5 motivi per...

- 1. Bambini.** Ai Piani d'Erna merita una visita il Percorso Polisensoriale, alla portata di tutti e utile per conoscere la natura attraverso i sensi: il tatto, la vista, l'udito e il gusto. Qui, infatti si può toccare con mani e piedi gli elementi della natura e si possono osservare gli animali che la popolano.
- 2. La funivia.** Chi vuole accorciare le proprie escursioni o vivere una giornata di relax senza fare troppa fatica può salire ai Piani d'Erna con la funivia.
- 3. Musei.** Per chi ama la storia dell'alpinismo due i musei multimediali dedicati: l'Osservatorio Alpinistico Lecchese, a palazzo delle Paure a Lecco e la Casa Museo Villa Gerosa ai Piani Resinelli.
- 4. Cultura.** Da un'altra "cima", quella del campanile di San Nicolò a Lecco, conosciuto come il "Matitone", si gode di una vista unica e mozzafiato sulle montagne e sulla città.
- 5. Tradizioni.** Per scoprire come si vive in uno dei paesi più piccoli d'Italia bisogna fare tappa a Morterone, borgo montano che conta poco meno di 35 abitanti.

—  
Monte Resegone.



## Lecco

# Legnone, Pizzo Tre Signori e Valvarrone

— Percorsi 14

*Stretta, selvaggia e dominata  
dalla cima del Legnone, la Valvarrone  
sembra fatta su misura per chi ama  
la montagna più aspra*

La Valvarrone, attraversata dal torrente Varrone, è la parte più aspra e suggestiva della sponda orientale del Lario. Abbracciata dai monti Legnone e Legnoncino, questa stretta valle offre un ambiente naturale ricco dal punto di vista della vegetazione e della fauna; sulle vette si aprono paesaggi e panorami unici sul Lago di Como e sulle Alpi. I paesi della valle sono un ottimo punto di partenza per facili escursioni lungo le antiche strade militari e attraverso pascoli e boschi di larici con angoli naturali di particolare bellezza da cui si godono splendide vedute.

### **Sui sentieri della Grande Guerra**

Un interessante trekking tra natura e storia è l'itinerario che si snoda lungo il tratto della Linea Cadorna che percorre questa valle. Un cammino che racchiude al suo interno un patrimonio storico rilevante che porterà gli escursionisti a scoprire, lungo le pendici del Legnoncino, postazioni fisse per mitragliatrici,

—  
Il Pizzo dei Tre Signori.



osservatori militari, camminamenti, gallerie e trincee che si estendono in piano coprendo tutto il versante settentrionale del monte. Un'altra escursione di circa 2 ore e mezza, adatta a tutti, è il sentiero che sale al rifugio Griera partendo da Pagnona, comune dell'alta Valvarrone.

#### Trekking sul "tetto" della valle

Da Premana, seguendo per un tratto il fiume Varrone, si può iniziare un cammino di circa 4 ore per arrivare prima al rifugio Casera Vecchia e poi proseguire fino al rifugio Santa Rita a 2000 metri di quota. Da qui parte un tracciato impegnativo adatto a chi ha buone gambe e una discreta preparazione fisica, con tratti attrezzati, fino alla Bocchetta di Piazzocco e al Pizzo Tre Signori. Sempre da Premana parte il sentiero per i laghetti di Deleguaggio. Occorrono 2 ore per arrivare all'Alpe e da qui un'altra ora di cammino per giungere al Lago Inferiore. La bella conca del Lago Superiore richiede ancora 30 minuti di cammino. Da qui si può proseguire fino alla cima del Pizzo Alto dal quale si possono vedere la Valvarrone e la Valsassina, la dorsale orobica - in particolare il Pizzo Rotondo e il Pizzo dei Tre Signori -, la Valtellina e le granitiche cime della Val Masino, oltre al Monte Legnone, la Mesolcina meridionale e sullo sfondo il Gruppo del Rosa.

#### In sella tra borghi e boschi

Un itinerario sicuramente degno di nota è l'anello che da Dervio porta ad attraversare i borghi della Valvarrone, continuare nei boschi fino a Pagnona e giungere a Premana, dove, dopo l'ultima impegnativa salita verso il Colle di Piazzo, inizia la discesa verso la Valsassina in direzione Taceno, Bellano e con arrivo di nuovo a Dervio. Il giro è lungo 45 chilometri. Altro itinerario interessante è quello che parte da Vestreno, costeggia il bacino d'acqua della centrale



elettrica di Dervio e raggiunge il santuario della Madonna di Bondo. Da qui si pedala sino alle località dei monti di Dorio, in mezzo a verdi boschi ricchi di castagne e funghi, toccando Vezzee e Sparesee con belle vedute sul lago per poi scendere sino a Posallo di Colico. I più esperti e spericolati amanti del freeride possono invece percorrere la spettacolare discesa da Giumello a Dervio, oppure quella che si addentra nella selvaggia Val Marcia per arrivare fino al Lago di Losa. Sono sentieri che presentano discese difficili e pendenze molto accentuate. Nei casi citati sono necessarie biciclette adatte al downhill e protezioni. Si suggerisce di intraprendere l'escursione con una guida di mountain bike. Coloro che, invece, sono a corto di preparazione, possono noleggiare biciclette con pedalata assistita a Premana e percorrere i sentieri verso Alpe Campo e Alpe Premaniga.

#### A lato

Gara di corsa in montagna.

#### Sotto

La croce sulla Cima del Pizzo dei Tre Signori.




## — 5 motivi per...

- 1. Sport.** La terrazza naturale del Monte Giumello, punto di decollo per fantastici voli in parapendio, è raggiungibile dopo aver oltrepassato le frazioni di Indovero e Narro.
- 2. Storia.** In località Mai, sopra Dervio, sorgono alcuni ruderi ancora conservati del Castelvedro, fortificazione medioevale del V-VI secolo. Abbarbicato su una rupe si trova invece il Castello di Orezia, di cui attualmente rimane un torrione ancora in buono stato.
- 3. Tempo libero.** Nelle acque pulite del Varrone è possibile pescare trote. I pescatori si possono anche cimentare in gare di pesca, organizzate dalle locali

associazioni, che provvedono al ripopolamento del fiume.

**4. Enogastronomia.** Sulle tavole dei rifugi si possono gustare piatti genuini e tipici: dalla selvaggina locale agli squisiti funghi porcini conditi con l'olio d'oliva del Lario. In alternativa si può scegliere un bel piatto di polenta taragna con i gustosi formaggi degli alpeggi.

**5. Shopping.** La storia di Premana è da sempre legata al ferro, un materiale che ha fatto la fortuna dei suoi abitanti tanto da portare Premana ad eccellere, a livello mondiale, nel mercato produttivo degli articoli da taglio. Entrare in una coltelleria del borgo significa riscoprire il fascino dell'artigianato.



## Valtellina

# Una vacanza nel cuore delle Alpi: la Valmalenco

— Percorsi 15

*Vacanze tra natura e cultura, trekking in alta quota fino a toccare i ghiacciai dove, immersi nel silenzio, si può ascoltare la voce delle montagne*

Una vacanza nel cuore delle Alpi. La Valmalenco, con le sue vette che accarezzano il cielo, dominate dal massiccio del Bernina, i ghiacciai che raccontano quanto è antica la storia della terra, i boschi ricchi di profumi e i suoi paesi incastonati tra il verde di una natura rigogliosa, è la meta ideale per chi ama abbinare l'attività sportiva a momenti di puro relax, durante i quali godere dei piaceri paesaggistici, culturali e gastronomici della montagna.

### **Passo dopo passo**

Impegnativi, rilassanti, avventurosi o tranquilli. Sono moltissimi i trekking per chi ama camminare in contesti naturali incontaminati e vuol ascoltare la voce della montagna. Per i sentieri da percorrere non c'è che l'imbarazzo della scelta. Giganti di roccia e di ghiaccio che dominano la valle sanno accogliere anche chi ama le ascese più dolci per donare loro l'infinita bellezza dei laghetti alpini, la pace degli alpeggi o l'atmosfera tipica di un rifugio impreziosita dalle prelibatezze genuine del territorio.

### **Fino a sfiorare i ghiacciai**

Per chi non teme le lunghe distanze, l'Alta Via della

—  
Panorama della Valmalenco.





Valmalenco è certamente un must. Si tratta di un percorso escursionistico in quota, lungo circa 110 chilometri, che si può percorrere in 8 tappe, oppure spezzare in "mini" Alte Vie di soli 2 o 3 giorni. Un itinerario tutto da gustare, che porterà gli escursionisti a toccare i punti maggiormente significativi e panoramici della valle: la conca di Chiareggio, il lago Palù, il vallone dello Scerscen, le dighe di Campo Gera e di Campo Moro. Impossibile poi non vivere l'emozione di "toccare" un ghiacciaio. Per farlo basta raggiungere l'Alpe Ventina e seguire il sentiero glaciologico Vittorio Sella che parte dal rifugio Gerli, oppure il sentiero glaciologico Luigi Marson, che dal rifugio Bignami conduce ai piedi del maestoso Fellaria.

### Trekking tra natura e cultura

Le montagne della Valmalenco sanno riservare sorprese anche ai piccoli grazie ai sentieri dell'Alpe Prabello, che partono dai rifugi Zoia e Cristina e ai laghetti di Campagneda. Un po' più impegnativo, ma percorribile a tutti è l'anello che conduce alla scoperta dei paesi della pietra ollare. La mulattiera, che inizia all'ingresso di Primolo per proseguire in un magnifico lariceto, offre incantevoli scorci sulla Valmalenco e sul Pizzo Scalino. Un vero spettacolo naturale da non perdere è invece quello delle marmitte dei giganti, imponenti rocce arrotondate e levigate dai processi millenari di modellazione geologica, plasmate dal secolare lavoro dell'acqua e che si possono ammirare seguendo il sentiero ad anello che parte da Francià e risale il torrente Cormor. Qui gli escursionisti si troveranno immersi in un mondo incantato tra pascoli radi, abeti rossi, cascate e torrenti dove le trote Fario guizzano e risalgono contro corrente il corso dell'acqua.

### Adrenalina in alta quota

Attraversata per intero dal torrente Mallero, che conta numerosi affluenti, la Valmalenco, oltre che

per l'articolata rete di sentieri che collega numerosi rifugi, è particolarmente apprezzata anche da chi pratica il canyoning. Da provare la discesa tra le verdi rocce di serpentinite scavate nei secoli dalle acque del torrente Cormor. Chi invece adora pedalare e vuole godersi i panorami mozzafiato dell'intera valle può percorrere il sentiero che si snoda quasi totalmente in quota e che collega Chiareggio a Campo Moro.

### Arte e cultura

Sondrio, con il suo cuore ottocentesco costituito da piazza Garibaldi, offre pregevoli testimonianze culturali e architettoniche quali Palazzo Sertoli con il bellissimo salone affrescato o Palazzo Martinengo. Basta poi lasciarsi alle spalle la città per raggiungere in pochi minuti, tra fiori, rocce e vigneti il Santuario della Madonna della Sassella" e il Castello di Grumello.

## — 5 motivi per...

- 1. La pietra Ollare.** Il nome deriva dal latino "olla" e significa pentola, contenitore di olio. Questa pietra, molto resistente al fuoco e capace di conservare il calore a lungo, era usata quasi esclusivamente per la preparazione di recipienti quali i "lavècc", gli "stüin" (pentole per cuocere stufati) e i "furàgn" (per conservare formaggi, burro o lardo).
- 2. I formaggi.** Casera e Scimudin un tris d'assi per portare in tavola tutto il gusto degli alpeggi. Gli animali pascolano liberi nutrendosi delle mille erbe alpine che arricchiscono il latte di essenze ed aromi, con il quale si producono formaggi unici, salvaguardati dal Consorzio Tutela Valtellina Casera e Bitto e molto apprezzati dai buongustai.
- 3. Il Monte Magico.** Il Castello dentro la roccia. Così narra la leggenda che vuole che proprio all'interno della cima finale del Pizzo Scalino vi sia una fortezza, divisa in due

### A lato

Il lago Palù.

### Sopra

Primolo, Sondrio.

e nella quale combattono le armate nere della notte e quelle bianche del giorno, simbolo dell'eterna lotta tra il buio e la luce.

**4. Falesie di arrampicata zona campo moro.** Le pareti di Campo Moro sono una vasta e interessante area in quota per la pratica dell'arrampicata a tutti i livelli e in tutte le sue forme. La quota media si aggira attorno ai 2000 metri di altitudine e si trovano in una straordinaria cornice ambientale d'alta montagna con i laghi artificiali di Campo Moro e Gera.

**5. Bosco secolare.** Ha più di mille anni e gode ancora di una discreta salute. Si tratta di un larice, il più vecchio d'Italia e tra i più vecchi d'Europa, circondato da altri alberi ultra centenari, che insieme compongono questo suggestivo bosco in Val Ventina.

# Valtellina Val Masino, cuore selvaggio delle Retiche

— Percorsi 16



*Attività all'aria aperta e relax nella piccola Yosemite d'Europa. Montagne e vallate dove la natura domina e l'uomo che la vive rispetta la sua bellezza*

Selvaggia, culla del sassismo e meta molto amata dagli arrampicatori, la Val Masino, dove dominano le cime dei monti Disgrazia e Badile, è un punto di riferimento per chi predilige i cammini di più giorni in alta montagna, le arrampicate e il contatto con la natura più incontaminata. Regno incontrastato del granito, la Val Masino può essere scelta come base di partenza per avventurarsi alla scoperta delle vicine valli Preda Rossa, di Mello e Bagni di Masino. Qui si può affrontare la scalata al Sasso Remenno, un enorme e compatto blocco di ghiandone considerato il più grande masso erratico d'Europa.

## **Valle di Preda Rossa: I sentieri dell'anima**

In Val Preda Rossa, si può salire fino al rifugio Ponti, che sorge ai piedi del Monte Disgrazia e dove parte il sentiero Roma, una delle più belle Alte Vie delle Alpi. Lungo il sentiero, che si snoda per 40 chilometri, si può fare tappa nei rifugi Omio, Gianetti e Allievi.

## **La Val di Mello, la Yosemite d'Europa**

Una vera perla. Per la bellezza dei paesaggi naturali e delle gigantesche placche di granito è anche conosciuta come la piccola Yosemite. Ed è proprio qui che batte il cuore degli arrampicatori e degli appassionati di bouldering. La valle, circondata da imponenti pareti, conta la presenza di innumerevoli massi erratici, utilizzati proprio dai boulders per arrampicare.

## **La foresta di Lombardia e i suoi segreti**

Risalendo la valle spesso non si dedica abbastanza attenzione alla foresta della Val Masino. Un bosco splendido, dove crescono alberi monumentali di oltre 200 anni di età e dove si può osservare la Rosalia alpina, un coleottero piuttosto raro e considerato uno tra i

più belli della fauna europea. Qui il tempo sembra essersi fermato. Lontana dal turismo di massa e apprezzata da coloro che amano la natura e anche la cultura, la Val Masino, ancor oggi, grazie al lungo isolamento che ha protetto la valle, è considerata un vero e proprio museo etnografico naturale all'aperto con le sue case tipiche, le stalle e i fienili.

— 5 motivi per...

- 1. Chiesa d'arte.** Meritano una visita la parrocchiale di Cataeggio dedicata a San Pietro con gli affreschi di Gavazzeni, la chiesa di San Gaetano a Filorera per la tela dedicata alla Madonna e la parrocchiale di San Martino.
- 2. Piccoli Climber.** Il Sasso Remenno è anche meta per arrampicatori in erba. La parete è una palestra di roccia dove prendere lezione di arrampicata. Perfetta anche per i più piccoli che possono imparare questa disciplina.
- 3. Le vie del canyoning.** Per tanti, ma non per tutti. La discesa del Masino, torrente che attraversa la valle, regala emozioni agli appassionati più esperti con passaggi tecnici impegnativi in un contesto naturale unico.
- 4. Il Melloblocco.** In Val di Mello si svolge nelle due settimane centrali di maggio un raduno internazionale dei migliori bouldering, che richiama migliaia di boulder provenienti da tutti il mondo.
- 5. Una valle che ispira.** Pittori, scultori e artigiani del legno e della pietra amano questa valle, tanto che è facile incontrarli e osservarli nei loro laboratori mentre lavorano.

—  
La Val di Mello.



## Valtellina

### Le salite dei campioni: la Valfurva

— Percorsi 17

*Lo spettacolo dei ghiacciai lungo il giro del Confinale e le grandi salite del ciclismo fanno di questa montagna una meta per camminatori e amanti della bici*

Borghi, parchi e riserve naturali. Sentieri che salgono dolci e costeggiano i torrenti e trekking impegnativi. Salite tutte da pedalare, che hanno fatto la storia del ciclismo. Ghiacciai e vette maestose, tra le quali domina il massiccio dell'Ortles-Cevedale. Tra le splendide cime e le vallate della Valfurva ognuno può trovare la propria montagna preferita e vivere la vacanza ideale in un contesto ambientale e faunistico eccezionale.

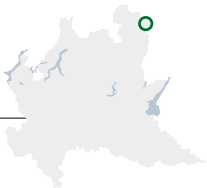
#### **Un giro intorno all'Ortles-Cevedale**

Santa Caterina Valfurva, il centro più importante della valle che sorge ai piedi dell'Ortles-Cevedale e meta tra le più apprezzate in inverno per chi pratica lo sci alpino, è il punto di partenza per scoprire numerosi percorsi naturalistici. Itinerari che permettono di fare trekking e conoscere il territorio che si estende all'interno del Parco dello Stelvio, dove la natura è ancora incontaminata e si può anche osservare una grande varietà della fauna alpina.

#### **Lo spettacolo dei grandi ghiacciai**

Il giro del Confinale, un itinerario ad anello che collega la selvaggia Val Zebrù, la Valle dei Forni con l'omonimo ghiacciaio e la Val Cedec, con i suoi sorprendenti paesaggi lunari, è un itinerario adatto per chi è alla

—  
Escursionisti in val Cedec, sullo sfondo la cima Cevedale.



ricerca di un contatto più autentico con gli ambienti montani. Il percorso, da scoprire in più tappe a piedi o mountain bike tocca tra gli altri rifugi Forni, Branca, Casati, Pizzini e Quinto Alpini. Immersi nella natura incontaminata del Parco Nazionale dello Stelvio, sarà possibile degustare piatti tipici valtellinesi o pernottando per assaporare la vera atmosfera di un rifugio in quota.

#### Le grandi salite dei campioni

Santa Caterina è un ottimo punto di partenza per chi ama il ciclismo su strada e la mountain bike. Moltissimi sono i percorsi che si snodano in mezzo alla natura. Ve ne sono di diversa difficoltà e tra i più spettacolari delle Alpi. Per i bikers esperti amanti del freeride si segnala l'itinerario che porta a sfiorare il maestoso ghiacciaio dei Forni. I meno esperti potranno addentrarsi nei boschi del Parco Isola o lungo il percorso della pista Valtellina. La Valfurva è famosa per le sue salite, legate ai grandi passi montani e dove transita spesso il Giro d'Italia. Qui si possono affrontare le ascese come quelle al passo Gavia, meta storica e ambita dai cicloamatori. Nelle vicinanze sono presenti anche lo Stelvio, il Mortirolo e l'Aprica.

#### Su fin quasi al cielo: le Falesie dei Forni

Per chi alle salite preferisce scalare le pareti, il posto giusto sono le Falesie dei Forni, molto apprezzate soprattutto nelle giornate soleggiate estive. Divise in cinque settori ravvicinati, offrono un'arrampicata molto varia: da vie facili, ottime anche per bambini che vogliono imparare e per chi è alle prime armi, a vie medie su belle prese nette. Non mancano le ascese più tecniche e leggermente strapiombanti, che impegneranno i climber più allenati.

#### Valdisotto, porta d'ingresso della "Magnifica Terra"

Poco di distante dalla Valfurva si trova la Valdisotto, un corridoio naturale molto stretto, percorso dal fiume Adda e conosciuta come la "porta in ingresso della Magnifica Terra". L'ambiente presenta una ricchezza di boschi, torrenti, laghetti e sorgenti da scoprire a piedi o in mountain bike. L'estate è la stagione perfetta per le passeggiate nel Parco Nazionale dello Stelvio e nella Riserva Naturale del Paluaccio, caratterizzata da una vegetazione di sfagni, le minuscole piante, vere costruttrici della torbiera, drosera e mirtillo di palude e da una fauna invertebrata tipica delle zone umide. La riserva si può visitare seguendo un comodo percorso accompagnati da esperti naturalisti e si trova vicino a Oga, nei pressi del Forte Venini, una fortezza militare costruita agli inizi del XX secolo.



#### A lato

Il rifugio Quinto Alpini.

#### Sotto

Il rifugio Forni.

## — 5 motivi per...

**1. Nordic Walking da favola.** Chi vuole scoprire le foreste della Valfurva e allo stesso tempo mantenersi in forma può farlo con il Nordic Walking. Proprio a Santa Caterina, ogni settimana, vengono organizzate uscite di gruppo, a secondo della preparazione fisica dei partecipanti. I tracciati, di differente difficoltà, sono moltissimi e possono accontentare tutti: dagli alpinisti più esperti, ai principianti, alle famiglie.

**2. Museo della vita in montagna.** A Sant'Antonio di Valfurva si può visitare il Museo Vallivo Valfurva "Mario Testorelli", che custodisce un ricco patrimonio storico-etnografico riguardo la storia, la cultura, le tradizioni contadine e artigiane. Nelle sale museali vi sono anche sezioni dedicate al vestiario, alla scuola, al trasporto e all'arte sacra e una serie di reperti bellici della Prima Guerra Mondiale, con particolare riferimento alle battaglie svolte sul monte San Matteo.

**3. Li flama de San Lorenz.** I falò di San Lorenzo sono una delle tradizioni storiche del piccolo borgo di Oga. Ogni anno, nella notte del 9 agosto, in diversi punti del paese vengono accese le pire. Il falò più spettacolare è quello organizzato sul balcone naturale di Tade a 1900 metri di quota.

**4. Bambini.** Relax per gli adulti e divertimento per i bambini. Giochi in legno, aree verdi e un percorso da seguire a piedi o in bicicletta sono le cose più apprezzate del Parco Isola di Santa Caterina. Qui i più piccoli possono giocare in piena libertà circondati dalle meraviglie della natura.

**5. Il brivido della velocità.** Dopo una lunga passeggiata al ritmo della natura si può cambiare passo e provare l'ebbrezza della velocità seduti su un go kart. La pista di Capitania, l'unica presente nell'Alta Valtellina, si trova a Valdisotto, è aperta a tutti, adulti e ragazzi e permette anche a chi si avvicina per la prima volta a questo mondo di provare l'ebbrezza della velocità in tutta sicurezza.



## Valtellina

# Il parco dello Stelvio, Bormio e la Valdidentro

— Percorsi 18

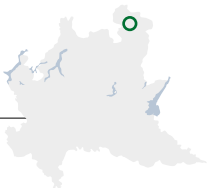
*Passeggiate e trekking impegnativi nel cuore del Parco Nazionale dello Stelvio tra natura incontaminata e a stretto contatto con la fauna alpina*

La straordinaria ricchezza di maestose foreste di larice e abete rosso e la possibilità di osservare un numero incredibile di specie animali: cervi, camosci, stambecchi, donnole, ermellini, senza dimenticare i rapaci che dominano il cielo. Benvenuti nel Parco Nazionale dello Stelvio, un'area protetta che offre a turisti ed escursionisti la possibilità di camminare immersi nella natura rigogliosa e incontaminata, fino a salire oltre i 3000 metri dove il paesaggio è caratterizzato da rocce, ghiaioni, nevi perenni e ghiacciai.

### **Il Parco Nazionale dello Stelvio**

Il Parco Nazionale dello Stelvio è il luogo perfetto per chi ama camminare e avventurarsi su vecchie strade e mulattiere militari che salgono fino alle quote più alte, o inoltrarsi lungo i sentieri che portano dai boschi fino ai ghiacciai. Ampia la rete sentieristica, che si estende per centinaia di chilometri e consente di scoprirne più da vicino i ricchissimi ambienti e gli animali che li abitano. Nell'area protetta, infatti, è possibile scegliere percorsi per tutte le capacità, dai più facili, alla portata anche delle famiglie e dei bambini, fino ai più lunghi e impegnativi, destinati a chi ha più allenamento. Tutti regalano esperienze ed emozioni e, con un po' di fortuna, incontri sorprendenti a stretto contatto

—  
Il rifugio Pizzini.



con la natura e la sua fauna.

### Valldidentro

La Valldidentro, situata nel cuore dell'Alta Valtellina, si trova all'interno del Parco dello Stelvio, a metà strada tra il comune di Bormio e la zona extradoganale di Livigno, a pochi passi dalla Svizzera. Luogo perfetto per una vacanza estiva, soprattutto per coloro che sono alla ricerca di un momento di stacco dalla vita quotidiana e vogliono trascorrere giorni immersi nella natura a respirare a pieni polmoni l'aria tonificante di montagna, tra prati, torrenti, boschi, cascate, lungo i quali poter fare passeggiate ed escursioni, a piedi oppure in mountain bike e di volta in volta decidere se dedicarsi allo sport o al totale relax.

### Trekking alla foce dell'Adda e palestre di roccia

Le due dighe artificiali che formano i laghi di Cancano meritano certamente una visita, anche perché da qui partono una serie di sentieri che conducono alla scoperta della valle. Particolarmente suggestivo è quello che inizia dalla diga di San Giacomo e porta gli escursionisti a percorrere la Val Alpisella, dove si trovano le sorgenti del fiume Adda e poi raggiungere Livigno. Da non perdere la cascata del Rin de Scegn al Crap de Scegn, che si trova sopra le case di Isolaccia. Un salto d'acqua tra i più belli dell'Alta Valtellina che raggiunge quasi cento metri d'altezza. Sempre a Isolaccia si trova una palestra di roccia, punto di riferimento per gli arrampicatori. La zona di Bormio, infatti, rappresenta un paradiso per gli amanti dell'arrampicata sportiva grazie alle sue falesie monotiri e a più tiri. Tra queste occorre ricordare la Falesia Naturale Outdoor Bagni Vecchi e quella di Cancano, ideali anche per principianti.

### Bormio, la città delle torri

Il simbolo di Bormio è il Kuerc, l'anfiteatro a pianta

trapezoidale situato in Piazza Cavour e dove un tempo si amministrava la giustizia. La città si contraddistingue per la presenza di edifici religiosi. Meritano sicuramente una visita la Collegiata di San Gervasio e San Protasio e la Chiesa del Santo Crocefisso, una delle più antiche in città. Bormio è anche la città delle torri, erano ben 32 e le più famose sono la torre della Bajona, o delle Ore, il cui nome è dovuto all'enorme campana che un tempo vi era collocata; la torre Alberti, alta 24 metri, realizzata interamente in pietra grigia a vista e caratterizzata da grossi conci d'angoli dalla tipica lavorazione a bugnato. Il tour della città può essere completato con una visita al Museo Civico ospitato dal Palazzo De Simoni o al Museo Mineralogico Naturalistico, che conserva una ricca e preziosa raccolta di cristalli e fossili valtellinesi ed espone vari diorami con esemplari di fauna locale.

## — 5 motivi per...

- 1. Bike park.** Il Bike park di Bormio è il regno per gli amanti del downhill, del freeride e del cross-country. Sono ben 7 le piste per il downhill, mentre per chi ama il freeride c'è la discesa che da Bormio 3000 porta a Santa Caterina: 13 chilometri di adrenalina nel Parco dello Stelvio. Tra i servizi offerti vi sono la scuola di mountain bike, il gravity camp e il noleggio bici.
- 2. Un pasto da re.** La cucina valtellinese offre la possibilità di fare un viaggio del gusto stando comodamente seduti a tavola. Dai salumi, tra i quali la bresaola è il fiore all'occhiello, agli sciatt, passando ai famosissimi pizzoccheri fino ai secondi con carni di cervo accompagnati da polenta e per chiudere in dolcezza non si può non assaggiare la bisciola.
- 3. Arte e cultura.** Da vedere la preziosissima chiesa di San

### A lato

La diga di Cancano nei pressi di Bormio.

### Sotto

Passeggiata ciclabile, Bormio.



Gallo a Premadio, la chiesa dei Santi Martino e Urbano a Pedenosso, già documentata nel 1334 e rifatta nel 1685 e, all'imbocco della Valle di Fraële, dove si trovano la diga di Cancano e l'invaso di San Giacomo, le Torri di Fraële, punti di avvistamento e segnalazione a difesa del Bormiese.

**4. Un'idea per l'inverno.** Molto particolare, è la possibilità, ad Arnoga, di effettuare escursioni invernali di sleddog ed estive di husky trekking lungo il percorso della Decauville, bella passeggiata che conduce fino alla strada di Cancano.

**5. Per i bambini.** La Valldidentro è l'ideale per bambini e ragazzi. Nei centri sportivi di Isolaccia e Semogo vengono organizzate moltissime iniziative per i piccoli dai 4 ai 14 anni: laboratori creativi, attività sportive, giochi ed escursioni tra divertimento e scoperta della montagna.



## Valtellina

# La Valchiavenna e la Valle Spluga

— Percorsi 19

*Alpeggi, laghi, torrenti e una variegata rete di sentieri lungo cui camminare tra natura e borghi di montagna dove il tempo sembra essersi fermato*

I paesaggi selvaggi dell'Acqua Fraggia percorsa solo da sentieri e mulattiere, i trekking ai laghi alpini della Val Chiavenna e le belle passeggiate nella Valle Spluga fino ai confini con la Svizzera. È questo un angolo di Valtellina tutto da scoprire, tra natura incontaminata e paesi che hanno conservato l'antico spirito dei borghi di montagna, tra i quali brillano Madesimo e Chiavenna.

### **Le valli dell'Acqua Fraggia**

Alpeggi, laghi, torrenti, cascate, sentieri, silenzio e natura. Per chi vuole abbassare i ritmi frenetici della città e rigenerare mente e corpo questa è la valle perfetta e a Savogno, borgo rurale di case in pietra dove il tempo ha smesso di correre, ci si può fermare per una sosta all'omonimo e accogliente rifugio. Niente auto, ma tante camminate lungo i sentieri che portano a toccare i passi di Lei, Avero e del Turbine. Imperdibile l'itinerario lungo il sentiero panoramico che porta alla cascata dell'Acqua Fraggia, un salto d'acqua tra i più suggestivi della Valtellina e che "sconfina" anche nella vicina val Bregaglia. Da Savogno partono anche escursioni che conducono al borgo di Dasile e da lì agli alpeggi di Corbia e al Lago dell'Acqua Fraggia.

### **Laghi alpini di confine**

Isola, piccola frazione di Madesimo è il punto

—  
Escursionisti verso il pizzo Quadro.



di partenza per un trekking verso gli assolati laghi del Baldiscio e del Mot. Lungo il cammino si incontrano alpeggi punteggiati dalle tipiche baite conosciute come "carden" e il paesaggio muta gradualmente: dai boschi di larici solcati dal torrente, si passa alle distese erbose del grande pianoro che sale fino al grande lago del Baldiscio, bacino che si apre a ridosso dell'omonimo passo che segna il confine tra Italia e Svizzera. Per chi avesse ancora energie da spendere, vale la pena salire ancora un poco, costeggiando la sponda nord del Lago del Mot (2.349 metri).

### Madesimo

Una "perla" incastonata tra i monti, al confine tra Italia e Svizzera. Madesimo, che ha mantenuto intatto il concetto di villaggio di montagna è la meta perfetta per lo spirito, il relax, la natura e tutte le attività outdoor. Dalle facili passeggiate lungo lago o sul fondo valle, alle graduali escursioni di qualche ora fino alla giornata intera, senza dimenticare le scalate, le salite e le discese in mountain bike, downhill e fat bike, con la possibilità di percorrere ben sei piste seguendo i consigli di esperti istruttori. A Madesimo ha soggiornato a lungo anche Giosuè Carducci e si possono scoprire i luoghi frequentati dal poeta seguendo il Percorso Carducciano che porterà a visitare alcuni edifici del centro quali il Monumento del Poeta, Villa Adele o l'Osteria Vegia; e luoghi naturali che possono diventare le mete per trekking e passeggiate come il sentiero per Motta o il Lago Azzurro.

### Il parco dei giganti

Il Parco delle Marmitte dei Giganti si trova all'intero di una Riserva naturale situata poco fuori il centro abitato di Chiavenna. Facilmente percorribile seguendo le vecchie mulattiere e i sentieri che portavano alle antiche cave di pietra ollare, tutta l'area offre visioni paesaggistiche di particolare bellezza, aspetti geomorfologici imponenti e affascinanti che danno

origine a un ambiente suggestivo. Una passeggiata in mezzo alla natura selvaggia, ma anche nella storia remota: sulle rocce levigate, sulle pareti verticali delle antiche cave, sui massi isolati e nelle piccole grotte si ritrovano moltissime incisioni rupestri, grafie figurative e date, che si accompagnano a geometrie astratte, segni, sigle e simbologie spesso ancora del tutto ermetiche.

### La torre che domina la valle

Da visitare la Torre di Segname a Gordona, in Val Chiavenna, una delle poche rimaste e che testimonia l'importanza strategica di questa valle, come via di collegamento tra le montagne e la pianura. La torre di avvistamento, costruita in cima a uno sperone roccioso, domina l'intera valle, si può scorgere anche di notte quando è illuminata e visitare di giorno. La stessa è raggiungibile seguendo due sentieri differenti in partenza dagli abitati di Gordona e Samolaco



### A lato

Madesimo.

### Sotto

Il monumento dedicato a Carducci, Madesimo.

## — 5 motivi per...

**1. I Carden.** Tipiche costruzioni in legno, realizzate incastrando i tronchi scortecciati e sormontati da un tetto a due falde ricoperto da piote locali. Questi piccoli edifici, oggi utilizzati come fienili, si possono osservare in tutta la valle, ma il nucleo rurale più interessante è quello di San Sisto, che sorge nell'omonima piana dominata dal Pizzo della Sancia.

**2. La bontà dell'acqua.** Il parco dell'Acquamerla, appena fuori l'abitato di Campodolcino, prende il nome dalla omonima sorgente "Acqua Merla", conosciuta per la bontà della sua acqua oligominerale. È la metà ideale per un picnic, per il divertimento dei più piccoli e per il relax. La zona è anche un ottimo punto di partenza per passeggiate in direzione di Starleggia, San Sisto e il Pian dei Cavalli.

**3. Mulino della Bottonera.** A Chiavenna, il centro più importante della Valle, si trova la "Bottonera", vecchio quartiere artigiano, dove si può visitare il Mulino dell'ex Pastificio Moro, che ospita un interessante museo di archeologia industriale. Si possono vedere le macchine utilizzate per trasformare il grano in farina e le varie fasi di lavorazione.

**4. La Sagra dei Crotti.** Dagli anni Cinquanta, a settembre, si svolge a Chiavenna la "Sagra dei crotti", durante la quale vengono aperti al pubblico molti crotti. Alcuni di questi sono inseriti nei percorsi "Andem a Cròt", mentre altri possono essere frequentati come normali ristoranti ed offrono il menù tipico della tavola valtellinese.

**5. Il mercato di Pratogiano.** Ogni sabato nel piazzale di Pratogiano a Chiavenna si tiene uno dei mercati più colorati e frequentati da valligiani e turisti. Per tutta la giornata le bancarelle richiamano moltissime persone attratte dalla possibilità di fare acquisti a prezzi interessanti. Sulle bancarelle si trovano: frutta e verdura fresca, formaggi, dolci e alimentari.



# Valtellina

## Il parco delle Orobie

— Percorsi 20



*Un parco naturale ancora tutto da scoprire attraverso lunghi trekking o in sella a una mountain bike*

Silenzi, profumi, colori si confondono tra le vallate del versante sud della Valtellina. Angoli suggestivi immersi in una natura incontaminata e spesso ancora tutta da scoprire. Il versante delle Orobie della Valtellina, solcato da una successioni di valli, che vanno dal val Lesina a quelle di Belviso e Caronella, regala ambienti selvaggi, possibilità di percorrere trekking di più giorni e scoprire il gusto del formaggio Bitto.

### Trekking tra valli e rifugi

La Gran Via delle Orobie è il percorso escursionistico più importante del Parco delle Orobie Valtellinesi. Un'attraversata in quota di 130 km, che parte da Delebio e arriva all'Aprica. Lungo mulattiere, sentieri, trincee della Linea Cadorna si incontreranno le antiche miniere di ferro, si potranno ammirare i ghiacciai e fare incontri ravvicinati con camosci e stambecchi. Il trekking, che presenta alcuni passaggi impegnativi, è anche il modo migliore per scoprire i rifugi Monte Legnone, Trona Soliva, Passo San Marco, Dordona, Tagliaferri e assaggiare i piatti tipici. Lungo la GVO ci si può appoggiare anche ai bivacchi e all'agriturismo Bar Bianco che si trovano sul cammino.

### Alla scoperta del Parco in mountain bike

Per gli appassionati del free-ride c'è la Decauville delle Orobie Valtellinesi, che corre sulla vecchia sede dei binari, oggi rimossi, è utilizzati per il

trasporto di persone e materiali. Dal fondovalle poi partono una serie di strade agro-silvo-pastorali che portano ai rifugi Della Corte, Alpe Piazza, Alpe Lago, Salmurano, Trona, Beniamino, Pirata, Gina e Massimo e Valtellina. Salite e discese belle e divertenti da pedalare.

### — 5 motivi per...

- 1. Sport.** Sono presenti diverse vie attrezzate tra le quali quelle sul Monte Tre Signori e i Denti della Vecchia in alta Val Gerola.
- 2. Servizi.** Il Parco delle Orobie dispone di una Joëlette, una speciale carrozzella da fuori-strada che consente a persone con disabilità motorie di partecipare alle escursioni.
- 3. Gastronomia.** Da assaggiare, il Bitto storico prodotto anche con latte di capra e la mascherpa o ricotta di monte.
- 4. Cultura.** Da visitare l'Ecomuseo della Valgerola alla scoperta della cultura, delle tradizioni e della vita tra queste montagne.
- 5. Avventura.** L'aerofune di Albaredo San Marco per sorvolare in totale sicurezza la natura incontaminata delle Valli del Bitto. Possibilità di fare anche voli biposto.

—  
Parco delle Orobie valtellinesi  
ph: Roberto Ganassa - Clickalps

# #ilPassaporto

Emozioni da collezione

Viaggia #inLombardia con #ilPassaporto delle destinazioni e crea un racconto personale delle tue esperienze. Per ogni tappa o evento speciale un timbro. Che cosa aspetti?

# #inLombardia PASS

Scopri la Lombardia scaricando la app gratuita: [in-lombardia.it/pass-app](http://in-lombardia.it/pass-app)



## Scopri come ricevere #ilPassaporto

Visita [passaporto.in-lombardia.it](http://passaporto.in-lombardia.it)  
Richiedi il tuo Passaporto #inLombardia e scopri dove dare un timbro alle esperienze!  
Elenco completo sul sito web.

 **Destinazione WOW!**  
#inLombardia

 **Natura**  
#inLombardia

 **Cult City**  
#inLombardia

 **Sapore**  
#inLombardia

 **inBici**  
#inLombardia

 **Cammini**  
#inLombardia

 **Lifestyle**  
#inLombardia

 **Relax & Wellness**  
#inLombardia

 **Golf Experience**  
#inLombardia

Scarica la app gratuita INLOMBARDIA PASS, registrati e comincia a viaggiare!

Con la app scopri le attrazioni, le curiosità e le località della regione dove potrai fare check-in, metterti alla prova con quiz a tema e condividere l'esperienza con i tuoi amici. Più giochi e più guadagni timbri per scalare la classifica!

Per maggiori info: [in-lombardia.it/pass-app](http://in-lombardia.it/pass-app)



Monte Aga.

# Indice

— Magazine

**03**

Valle Brembana,  
montagne tutte  
da vivere

**07**

Valle Imagna,  
un tesoro tutto  
da scoprire

**09**

Valle di Scalve,  
tra natura  
e tranquillità

**11**

La Valle Seriana  
e la Presolana

**15**

Tre piccoli  
gioielli naturali:  
Val Vertova, Val Sedornia  
e Val Sanguigno

**17**

Tra natura  
e antiche miniere:  
la Val Trompia

**21**

Natura, gusto  
e tradizioni:  
la Val Sabbia

**23**

Montagne di storia  
antica: la Valle  
Camonica

**27**

Concarena,  
Gavia e Mortirolo:  
avventure a piedi  
e in bici

**29**

Il Triangolo Lariano:  
I Corni di Canzo

**33**

Monte San Primo  
e il Palanzone

**35**

La Valsassina  
e le Grigne

**39**

Il Resegone  
e i Piani d'Erna

**41**

Legnone,  
Pizzo Tre Signori  
e Valvarrone

**45**

Una vacanza  
nel cuore  
delle Alpi:  
la Valmalenco

**49**

Val Masino,  
cuore selvaggio  
delle Retiche

**51**

Le salite  
dei campioni:  
la Valfurva

**55**

Il parco  
dello Stelvio, Bormio  
e la Valdidentro

**59**

La Valchiavenna  
e la valle  
dello Spluga

**63**

Il parco  
delle Orobie  
della Valtellina

Scopri di più su escursioni, eventi,  
ospitalità e cucina genuina sul sito  
[rifugi.lombardia.it](http://rifugi.lombardia.it), i Rifugi di Lombardia  
ti aspettano!



## Colophon

— Magazine

Trekking #inLombardia  
Brochure turistica promozionale  
a cura di Explora S.C.p.A.

**Autore** Andrea Della Bella  
**Crediti fotografici** Walter Capelli / Marco  
Ciceri / Alberto Locatelli / Beck Peccoz  
/ Laura Rabachin / Alessandro Zepponi /  
Giuseppe Rusconi / Provincia di Lecco

Ultima ristampa 2019

---

# Trekking #inLombardia

— Magazine

*Sentieri da scoprire, pareti da arrampicare, cime da scalare, paesaggi da contemplare.  
Le Alpi di Lombardia,  
un patrimonio che regala  
emozioni, restituisce energie  
e offre agli escursionisti  
esperienze indimenticabili.*

[in-lombardia.it](http://in-lombardia.it)

Condividi le tue avventure #inLombardia

