



VALTELLINA

VACANZE

VALCHIAVENNA
VAL BREGAGLIA 
LAGO DI COMO

TURISMO, CULTURA, LIFESTYLE PER VIVERE ESPERIENZE AUTENTICHE

N° 74 | PRIMAVERA 2025

WELL-BEING. NATURA, SILENZIO E ARMONIA

WELL-BEING. NATURE, SILENCE AND HARMONY

Primavera alla scoperta di luoghi, attività e incontri
per esperienze di benessere nei paesaggi della Valtellina.

*Springtime is the perfect season to discover places, activities and encounters
that offer well-being experiences amid the landscapes of Valtellina.*





a2a
LIFE COMPANY

OLYMPIC AND PARALYMPIC PARTNER
OF MILANO CORTINA 2026

Lo sport è vita

A2A Life Company.
Partner dei Giochi Olimpici e Paralimpici Invernali
di Milano Cortina 2026

gruppoa2a.it



VALTELLINA VACANZE

VISIONI
PHOTOGALLERY
P. 6

BEST EVENTS
I MIGLIORI EVENTI DELLA STAGIONE
P. 14

PROSPETTIVE
LA SCOPERTA DELL'INVISIBILE
ENERGIA E BENESSERE NEI PAESAGGI DI MONTAGNA
P. 22

TENDENZE
YOGA E NATURA
P. 32

PERSONE
VANIA CUSINI,
LA POESIA DEL LEGNO
P. 36

GIOCHI INVERNALI
GIOVANNI MALAGÒ
P. 42

VAL BREGAGLIA
TRA YOGA, NATURA E ARMONIA
P. 46

SONDRIO
TI PRENDE PER LA GOLA
P. 50



LAGO DI COMO
ALTO LAGO A DUE RUOTE
P. 52

ALTERNATIVE
BENESSERE, MUSICA E MEDITAZIONE
P. 56

TENDENZE
ERBE E FIORI: IL POTERE RIGENERANTE DELLA NATURA
P. 62

RIMEDI NATURALI
CARDO
P. 66

RISORSE
ACQUA
P. 68

STORIE E LEGGENDE
LA LEGGENDA DEI CORNI BRUCIATI
P. 76

TESORI DI GUSTO
IL VINO BIOLOGICO PARLA VALTELLINESE
P. 82

WINE TREKKING
L'ANELLO DELLE CASSANDRE
P. 86

ATTIVITÀ
SILENZIO, RESPIRA, PESCA
P. 90

INGREDIENTI DIMENTICATI
PRIMAVERA NEL PIATTO: LE PROPRIETÀ DELL'AGLIO ORSINO
P. 94

E-BIKE
ENERGIA POSITIVA
P. 98

PIAN DI SPAGNA
VIAGGIO FOTOGRAFICO NEL CUORE DELLA NATURA
P. 104



APF Valtellina
agenzia di promozione e formazione



74

PRIMAVERA 2025

DIRETTORE RESPONSABILE /

Giovanni Luca Papa

DIRETTORE CONSORZIO TURISTICO VALCHIAVENNA /

Filippo Pighetti

PROGETTO GRAFICO /

Luca Bossi
www.lucabossi.it

TRADUZIONI /

Ray Ball
ray.ball1957@gmail.com

STAMPA /

Alpegrafiche srl
via Cesare Correnti 18,
Varese

EDITORE /

Consorzio per la Promozione Turistica della
Valchiavenna
Piazza Caduti per la Libertà, 3
23022 Chiavenna (SO)
Tel. +39 0343 37485
consorzioturistico@valchiavenna.com

CONTATTI /

www.valchiavenna.com
www.campodolcino.eu
www.valchiavennabike.it
f @ in Valchiavenna Turismo
Tel. +39 377 0847082

NEWSLETTER /

Iscriviti alla newsletter di Valchiavenna Turismo,
vai su: www.valchiavenna.com



Pubblicazione registrata
Tribunale di Sondrio n° 353
del 19/12/2005.
N° 74 primavera 2025

IT. La magia del Lago Zappello. Nasosto a 1.502 metri di quota nella Val d'Ambria, all'interno del Parco delle Orobie Valtellinesi, il Lago Zappello si forma solo in primavera, quando le piogge e lo scioglimento delle nevi regalano alla conca naturale uno specchio d'acqua effimero e incantato. Questa immagine è stata scelta per la copertina del numero di ValtellinaVacanze dedicato al well-being perché racconta, in un solo sguardo, la quiete, l'armonia e la forza rigenerante della natura alpina, che invita a rallentare e a riconnettersi con sé stessi.

EN. The magic of Lake Zappello. Hidden at 1,502 metres above sea level in Val d'Ambria, within the Orobie Valtellinesi Park, Lake Zappello only appears in spring when rain and melting snow fill the natural basin with an ephemeral and enchanting mirror of water. This image was chosen for the cover of ValtellinaVacanze's well-being issue because it perfectly captures the calm, harmony, and regenerating power of the alpine nature, inviting visitors to slow down and reconnect with themselves.

VALTELLINA VACANZE



DEL ZOPPO

- BRESAOLE DAL 1892 -

© Del Zoppo



BRESAOLE DEL ZOPPO
Energia per ogni tua impresa

www.delzoppo.it



Seguici su facebook: facebook.com/BresaoleDelZoppo

Evaristo Pini

Direttore dell'Azienda di Promozione
e Formazione Valtellina

IT. Lo devo confessare: non c'è nulla che mi rigeneri di più che passeggiare nei boschi, dove il silenzio regna sovrano e ogni passo sembra portarmi più vicino a un equilibrio che, spesso, la vita frenetica mi fa dimenticare. Camminare circondato dagli alberi è un'esperienza che va oltre il semplice movimento: è un atto di ascolto profondo, che mi aiuta a ritrovare serenità interiore favorita dal contatto diretto con la natura. L'odore della terra, il fruscio delle foglie mosse dal vento, la pace che emana la foresta mi aiutano a riconnettermi con quella parte di me che spesso rimane sopita nel caos quotidiano.

Ed è proprio a questa sensazione di benessere che si ispira il nuovo numero di ValtellinaVacanze, dedicato al tema del well being, concetto che, oggi più che mai, si intreccia con l'offerta turistica delle località valtellinesi. Sempre più visitatori scelgono la Valtellina per vivere una vacanza che non sia solo riposo, ma anche un viaggio interiore che coinvolge corpo, mente e spirito. Le nostre vallate, con la loro straordinaria varietà di paesaggi, sono il luogo perfetto per vivere esperienze rigeneranti, specialmente in primavera.

Nelle prossime pagine esploreremo dove praticare attività che favoriscono il benessere profondo, come la forest therapy, il forest bathing e il barefooting. Conosceremo luoghi in cui la magia della natura ci accoglie, restituendoci una serenità avvolgente.

Non mancano le proposte per chi pratica già abitualmente o vuole avvicinarsi allo yoga, alla meditazione e al sound healing. In Valtellina ci sono molte esperienze dove ogni respiro si fa più profondo e ogni suono, anche il più lieve, riesce a ristabilire un equilibrio tra corpo e mente. E poi c'è l'acqua: che si tratti dei torrenti che scorrono veloci nelle valli, delle cascate fragorose o delle sorgenti termali. L'acqua in tutte le sue forme è una risorsa potente per ricaricare le energie e rinvigorire il corpo.

La primavera è anche il momento ideale per scoprire la mezza costa, percorrendo uno dei trekking del vino che si snodano tra i vigneti.

Anche la Val Bregaglia e l'Alto Lago di Como offrono esperienze uniche per praticare attività che rigenerano corpo e spirito, spazi dove la serenità della natura aiuta a ricaricare le energie e a ritrovare se stessi.

Vivere una delle tante attività che troverete nelle prossime pagine è un'esperienza che consiglio a tutti. È un modo semplice e potente per riconnettersi con il proprio corpo, con i propri pensieri, e con l'ambiente che ci circonda. La Valtellina è il luogo ideale per vivere tutto questo. Vi invito a scoprire questa meraviglia.

EN. *I have to admit: there is nothing that invigorates me more than a wander through woodland. Silence reigns supreme and with every step I seem to approach a balance that far too often in a hectic life is overlooked. Walking, when there are trees all around is an experience that goes way beyond simple movement: it's an act of deep listening, which helps me to find inner serenity fostered by direct contact with nature. The scent of the earth, leaves rustling courtesy of the breeze, the peace that the forest exudes are elements that mean I can reconnect with the part of me that too often remains dormant in the daily round.*

And it is precisely this feeling of well-being that inspires the new issue of ValtellinaVacanze, dedicated to the theme of well-being, a concept that, today more than ever, is intertwined with the tourist proposals of Valtellina resorts. More and more visitors are choosing Valtellina to experience a holiday that is not just relaxation, but also an inner journey that involves body, mind and spirit. Our valleys, with their extraordinary variety of landscapes, are the perfect place to appreciate regenerating experiences, and particularly in springtime.

In the following pages we will explore where to practise activities that promote deep well-being, such as forest therapy, forest bathing and barefooting. We will discover places where the magic of nature welcomes us, restoring an enveloping calm. There is no shortage of options for those who already practise regularly or who want to get closer to yoga, meditation and sound healing. In Valtellina there are a host of experiences where every breath becomes deeper and every sound, even the softest, manages to re-establish a balance between body and mind. And then there is water: whether it's the torrents that flow purposefully in the valleys, thunderous waterfalls or thermal springs, water in all its forms is a powerful resource for recharging your energy and reinvigorating the body.

Spring is the perfect time to discover the valley sides, perhaps following one of the wine trekking itinerary winding along the slopes that accommodate the vineyards. Val Bregaglia and Alto Lago di Como also provide unique experiences for practising activities that regenerate body and spirit, spaces where the peace and calm of nature helps to recharge your batteries and rediscover yourself.

Enjoying one or more of the wide range of activities outlined in this issue is an experience that I recommend to all readers. They represent a simple and yet potent way to reconnect with your body, with your thoughts and with the environment all around. Valtellina has something for everyone. Now it's up to you!





GIN
GIÜST



Photo: Sara Oregioni

La Ü che mancava

www.gingiust.it

1



IT. Dal legno antico e dalla terra ancora umida di neve, emerge il primo segno del risveglio: un croco selvatico che annuncia il disgelo. Nella fotografia di **Davide Ferrari**, la primavera si rivela con delicatezza e potenza, rompendo il silenzio dell'inverno con un gesto semplice e straordinario, qual è quello di un fiore che nasce. **IG** @ferrari_foto

EN. From the ancient wood and the earth still damp with melting snow, the first sign of awakening emerges: a wild crocus heralding the thaw. In **Davide Ferrari's** photograph, spring reveals itself with both delicacy and strength, breaking the silence of winter with a simple yet extraordinary gesture — the birth of a flower.



2



IT. Due escursionisti si fermano in silenzio su uno sperone roccioso, come in ascolto del respiro profondo della terra. Davanti a loro, a nord del Lago di Como, le vette aspre e le acque placide si intrecciano in un paesaggio che richiama l'anima dei fiordi norvegesi. La fotografia di **Alessandro Belluscio** coglie l'essenza spirituale di questo luogo al tramonto, quando la luce dorata accarezza le montagne e si posa sul lago come una benedizione. È un attimo sospeso, in cui natura e spirito sembrano parlare la stessa lingua. **IG @alothebigone**

EN. Two hikers pause in silence on a rocky outcrop, as if listening to the deep breath of the earth. In front of them, north of Lake Como, rugged peaks and tranquil waters merge into a landscape that evokes the soul of the Norwegian fjords. **Alessandro Belluscio's** photograph captures the spiritual essence of this place at sunset, when golden light gently caresses the mountains and rests upon the lake like a blessing. It is a suspended moment, where nature and spirit seem to speak the same language.



3



IT. A primavera, i galli forcelli danno vita ai loro spettacolari duelli amorosi. Lo scatto di **Cesare Contin** immortalata questo momento di straordinaria intensità: piumaggi gonfiati, colori accesi e posture teatrali per conquistare l'attenzione delle femmine. È la natura che si risveglia, e con essa, il ritmo eterno della seduzione. **FB** Cesare Contin

EN. *In the heart of spring, black grouse engage in their spectacular mating duels. **Cesare Contin**'s shot captures this moment of extraordinary intensity: puffed-up plumage, vibrant colours, and theatrical postures to win the attention of females. It's nature awakening—and with it, the eternal rhythm of seduction.*



4



IT. Uno spettacolo raro e affascinante, che a primavera vede protagonisti i cieli della Valtellina. L'aurora boreale visibile a occhio nudo, catturata a primavera all'Alpe Scermendone (2.103 m) a Buglio in Monte dal fotografo **Roberto Moiola**. Nello scatto si vede in lontananza il Monte Disgrazia. Un evento straordinario per la stagione e la latitudine, reso possibile dall'intensa attività solare che ha tinto i cieli di sfumature sorprendenti. **IG @robertomoiolaphotography**

EN. A rare and fascinating spectacle that, in spring, starred the skies over Valtellina. The northern lights, visible to the naked eye, were captured in spring at Alpe Scermendone (2,103 m) in Buglio in Monte by photographer **Roberto Moiola**. In the distance, Monte Disgrazia stands out. An extraordinary event for both the season and latitude, made possible by intense solar activity that painted the sky with surprising hues.



BEST EVENTS

www.valchiavenna.com
www.portedivaltellina.it
www.sondrioevalmalenco.it
www.tirano-mediavaltellina.it
www.bormio.eu
www.livigno.eu
www.valtellina.it

21
2

febbraio / february
giugno / june

SONDRIO

GIANFILIPPO USELLINI (1903-1971). DIPINGERE LA FAVOLA, IL MITO, LO STUPORE

Resta aperta fino al 6 giugno al MVSA – Museo Valtellinese di Storia e Arte la mostra “Gianfilippo Usellini (1903-1971). Dipingere la favola, il mito, lo stupore”, a cura di Elena Pontiggia, promossa dal Comune di Sondrio. La mostra vuole indagare un tema fondamentale della sua pittura: la raffigurazione della fiaba, del mito, dell'invisibile e quindi dello stupore e della meraviglia. Protagonista tra i maggiori del realismo magico fra le due guerre, Gianfilippo Usellini (Milano 1903-Arona 1971) ha ripensato la tradizione classica, mescolandola alle suggestioni della metafisica e dal primitivismo del Doganiere Rousseau. È un artista che dipinge favole.

THE EXHIBITION “GIANFILIPPO USELLINI (1903-1971). PAINTING THE FAIRY TALE, THE MYTH, THE WONDER”

Curated by Elena Pontiggia, promoted by the Municipality of Sondrio, will remain open until June 6 at the MVSA – Museo Valtellinese di Storia e Arte. The exhibition aims to investigate a fundamental theme of his painting: the representation of the fairy tale, the myth, the invisible and of wonder and amazement.

20

aprile
april

BORMIO

PASQUALI

Un'antica usanza contadina, tra religione e tradizione, arrivata intatta fino ai giorni nostri: i Pasquali sono una manifestazione unica nel suo genere, che affonda le proprie radici nel passato e che ancora oggi richiama l'attenzione e la partecipazione attiva di tutti i bormini. Nei vari Reparti (quartieri) del paese (Buglio, Combo, Dossiglio, Dossorovina e Maggiore) si formano dei gruppi di persone che, sotto la guida di un capo, preparano il loro progetto. La manifestazione è resa ancor più suggestiva dalla partecipazione di bambini, famiglie e gruppi folkloristici, tutti vestiti con il costume tradizionale.

PASQUALI

An ancient peasant custom, somewhere between religion and tradition, which has survived intact to the present day: the Pasquali - a highly original event - has its roots in the past and which still today attracts the attention and active participation of all the Bormini. In the various Reparti (districts) of the town (Buglio, Combo, Dossiglio, Dossorovina and Maggiore).

13

aprile
april

MORBEGNO - DAZIO

COLMEN TRAIL

Prende il via la 12^a edizione della trail running con partenza da Morbegno e disegnata sulla Colmen, la montagna magica che domina la cittadina della Bassa Valtellina. La gara si sviluppa su due percorsi: il primo di circa 17 km con dislivello positivo di 1030 metri e il secondo di 33 km con dislivello positivo di 1930 metri.

Info: teamvaltellina.com

COLMEN TRAIL

The 12th staging of the trail running event starts in Morbegno and is designed around Colmen, the magical mountain that dominates the town in the Lower Valtellina. Two races: one of 17km. the other 33km.



24/26

aprile
april

LIVIGNO

SNOWLAND MUSIC FESTIVAL

Giovedì 24, venerdì 25 e sabato 26 aprile, Passo Eira diventa teatro di un evento dove musica e divertimento sono i protagonisti indiscussi. Ci sarà l'opportunità di ballare e cantare sulle note di Dj di fama internazionale, circondati da neve e panorami mozzafiato. Scopri tutti gli artisti che si esibiranno in questa fantastica tre giorni e corri ad acquistare il tuo ticket prima che sia troppo tardi!

Info: snowland.it

SNOWLAND MUSIC FESTIVAL

Thursday 24, Friday 25 and Saturday 26 April, Passo Eira becomes the stage for an event where music and fun are the undisputed protagonists. There will be the opportunity to dance and sing to the tunes of internationally renowned DJs, surrounded by snow and breathtaking views.



dal 27
18
15

aprile / april
maggio / may
giugno / june

TARTANO, FRAZIONE CAMPO

APERITIVO NEL CIELO

Escursione nella natura e nella cultura locale della Val Tartano con attraversamento del Ponte nel cielo al tramonto e chiusura dell'esperienza con un delizioso aperitivo a base di specialità valtellinesi. Percorso di 6 km - dislivello +300 m.

Info: onestepoutside.it

APERITIVO NEL CIELO

Excursion into the nature and local culture of Val Tartano across the Ponte nel cielo at sunset concluding with a delicious aperitif based on Valtellina specialties. 6 km route.



7/10

maggio
may

VAL MASINO

MELLOBLOCCO

Melloblocco è un raduno internazionale di bouldering non competitivo che si svolge tra i massi di granito della Val di Mello e Val Masino, immerso in un paesaggio unico di boschi, prati e torrenti. Un'occasione per arrampicare insieme ai migliori specialisti, condividere la passione per il boulder e rispettare l'ambiente. Senza strutture artificiali, valorizza la natura e promuove la tutela del territorio, favorendo il recupero dei passaggi esistenti senza creare nuove aree. **Info:** melloblocco.it

MELLOBLOCCO

Melloblocco is a gathering, not a competition, that takes place among the granite boulders of Val di Mello and Val Masino, immersed in a unique landscape of woods, meadows and streams. An opportunity to climb together with the best specialists, share the passion for bouldering and respect the environment.



10

SONDALO

4 PASSI TRAIL VERSION

Storica competizione di corsa in montagna ideata e promossa da Atletica Alta Valtellina, che ha conquistato un posto d'onore nel panorama nazionale delle corse in montagna. La 4 Passi trail version si disputerà su un tracciato di 14,5 km. 900 m. D+ tra sentieri e single track, boschi e alpeggi, borghi e monumenti storici, immersi nello splendido versante della montagna di Sortenna, tra i complessi architettonici e paesaggistici dei sanatori, che lo rendono un luogo unico al Mondo.

Info: atleticaaltavaltellina.it

4 PASSI TRAIL VERSION

Historic mountain running competition conceived and promoted by Atletica Alta Valtellina, which has earned a place of honor in the national panorama of mountain running. It will take place on a 14.5 km. 900 m. D+ route between paths and single tracks, woods and mountain pastures, villages and historical monuments, immersed in the splendid slopes of the Sortenna mountain.

maggio
may

10/11

maggio
may

CHIAVENNA

VALCHIAVENNA GRAVEL ESCAPE

È un'esperienza ciclistica che porta alla scoperta degli sterrati della Valchiavenna, un territorio di confine tra il Lago di Como e la Svizzera. La manifestazione avrà il suo cuore pulsante nel villaggio allestito in Piazza Bertacchi a Chiavenna. Sabato sarà possibile effettuare test bike e partecipare alle kids ride. La partenza dei tre percorsi è prevista per domenica, le tracce saranno svelate solo pochi giorni prima della manifestazione. I percorsi saranno da 50, 80 e 100 chilometri, percorribili con gravel, mtb ed e-bike, con panorami incredibili, attraversando boschi, sentieri e strade secondarie alla scoperta degli angoli nascosti della Valchiavenna, con passaggi in Svizzera. All'arrivo i partecipanti saranno accolti da una grande festa in Piazza Bertacchi. **Info e iscrizioni:** gravelescape.it.

VALCHIAVENNA GRAVEL ESCAPE

It is a cycling experience to discover the dirt roads of Valchiavenna, a border territory between Lake Como and Switzerland. The event will have its beating heart in the village set up in Piazza Bertacchi in Chiavenna. On Saturday it will be possible to test bikes and participate in the kids ride. The departure of the three routes is scheduled for Sunday, the tracks will be revealed only a few days before the event. The routes will be 50, 80 and 100 kilometers and can be traveled with gravel, mountain bike and e-bike.

17/18

CHIAVENNA

CHIAVENNARTE

La città si apre all'arte con una "mostra diffusa" nelle vie del centro, tra atelier di artisti locali e le corti del centro storico. Un percorso libero a tutti, vivace e creativo che raccoglie diverse espressioni del territorio.

Info: valchiavenna.com

CHIAVENNARTE

The town's aim is to celebrate art with an exhibition throughout the streets of the historic centre, between local artists' studios and the ancient courtyards. A free journey for everyone, lively and creative.

maggio
may



23/24

MORBEGNO

MORBOROCK

Torna alla colonia fluviale di Morbegno il Morborock, festival rock gratuito organizzato da Lokazione Aps con il patrocinio del Comune. L'evento continua a crescere, portando sul palco artisti di livello internazionale e migliorando i servizi per il pubblico.

Info: morborock.it

MORBOROCK

Morborock, a free rock festival organised by Lokazione Aps returns to Morbegno. The event continues to grow, bringing international artists to the stage.

maggio
may

28

maggio
may

BORMIO

GIRO D'ITALIA

Tappa da San Michele all'Adige (Trento) a Bormio, un percorso di 154 km tra i più interessanti e difficili dell'intera competizione con l'ascesa dei passi del Tonale e del Mortirolo.

GIRO D'ITALIA

Stage from San Michele all'Adige (Trento) to Bormio, a 154 km route that is among the most interesting and challenging of the entire race, featuring the climbs of the Tonale and Mortirolo passes.

28

maggio
may

TIRANO

GIRO-E

Il 28 maggio 2025 Tirano ospiterà la partenza della quattordicesima tappa della grande corsa rosa riservata alle biciclette a pedalata assistita con arrivo a Bormio. Il Giro-E, nato nel 2019, è l'ambasciatore della Green Economy di cui sposa i suoi principi e i suoi valori. Nell'edizione 2024 hanno preso parte alla corsa ben 32 squadre, per un numero complessivo di oltre 2000 partecipanti. La tappa del 28 maggio con partenza da Tirano e arrivo a Bormio sarà certamente quella regina di questa edizione.

Info: tirano-mediavaltellina.it

GIRO-E

On May 28, 2025, Tirano will host the start of the fourteenth stage of the great pink race dedicated to pedal-assisted bicycles. Founded in 2019, Giro-E is an ambassador of the Green Economy, embracing its principles and values. In the 2024 edition, 32 teams took part in the race, with over 2,000 participants in total. The stage starting from Tirano and ending in Bormio on May 28 will certainly be the queen stage of this edition.

Info: tirano-mediavaltellina.it

29

MORBEGNO

EVENTO GIRO D'ITALIA

Il 108° Giro d'Italia, in programma dal 9 maggio al 1° giugno, vedrà Morbegno come punto di partenza della 18ª tappa. Il percorso di 144 km attraverserà Colico, Valsassina, Lecco e la Brianza, per concludersi a Cesano Maderno. Un appuntamento imperdibile per gli appassionati di ciclismo!

Info: giroditalia.it

EVENTO GIRO D'ITALIA

The 108th Giro d'Italia, scheduled from May 9th to June 1st, will see Morbegno as the starting point of the 18th stage. The 144 km route will pass through Colico, Valsassina, Lecco and Brianza, finishing in Cesano Maderno. Unmissable for cycling enthusiasts!ancient courtyards. A free journey for everyone, lively and creative.

Info: giroditalia.it



31 1

maggio / may
settembre / september

ENJOY STELVIO VALTELLINA 2025

La Valtellina si prepara ad accogliere l'iniziativa che permette a ciclisti ed escursionisti di vivere alcuni grandi passi alpini senza la presenza di veicoli a motore, regalando così un'esperienza indimenticabile.

Info: valtellina.it/it/chiusure-passi-alpini

MAGGIO

domenica 25: SALITA A CAMPO MORO

sabato 31: PASSO SAN MARCO

GIUGNO

giovedì 12: SALITA AI LAGHI DI CANCANO

venerdì 13: PASSO GAVIA

sabato 14: PASSO DEL MORTIROLO

domenica 29: PASSO DELLO SPLUGA

LUGLIO

giovedì 10: PASSO GAVIA

venerdì 11: SALITA AI LAGHI DI CANCANO

AGOSTO

sabato 2: SALITA A CAMPO MORO – IN NOTTURNA

venerdì 29: PASSO DEL MORTIROLO

sabato 30: PASSO DELLO STELVIO IN CONCOMITANZA CON LA SCALATA CIMA COPPI

domenica 31: PASSO GAVIA

SETTEMBRE

lunedì 1: SALITA AI LAGHI DI CANCANO

ENJOY STELVIO VALTELLINA 2025

An event that makes it possible to experience some of the major Alpine passes without the presence of motor vehicles.

1

giugno
june

VALDIDENTRO

TRAIL RUN ALTA VALTELLINA

Nello splendido scenario della Val Viola, si disputa il tradizionale appuntamento di inizio estate con la Trail Run Alta Valtellina. Il percorso di circa 21 km e con un dislivello positivo di 710 m, si snoda su pascoli, pietraie e tracce ai piedi del maestoso ghiacciaio della Cima Piazzi. Per l'attraversamento dei torrenti sono allestite passerelle e ponticelli. Lungo il percorso, in punti strategici della gara, sono allestiti inoltre dei punti di ristoro forniti di bevande e rifornimenti energetici adatti.

Info: trailrunaltavaltellina.it

TRAIL RUN ALTA VALTELLINA

In the splendid setting of Val Viola, the traditional early summer Alta Valtellina Trail Run takes place. The route of about 21 km and with a positive difference in altitude of 710 m, winds through pastures, scree and tracks at the foot of the majestic Cima Piazzi glacier. Refreshment points along the way.

2

giugno
june

VAL TARTANO

BOSCO E PRATO, CHE SCOPERTA!

Percorso a tappe in Val Corta tra il bosco e il prato: ecosistemi e patrimoni da conoscere, tutelare e gestire. Pranzo al Giardino Botanico Orobie a base di polenta, formaggio d'alpe ed erbe alimentari spontanee. Evento organizzato da AsFo Val Corta in collaborazione con Parco delle Orobie Valtellinesi ed esperti e professionisti del settore agro-forestale. Evento a pagamento e su prenotazione.

Info: valcorta.it

BOSCO E PRATO, CHE SCOPERTA!

A route in stages in Val Corta between the woods and the meadows: ecosystems and heritage. Lunch at the Orobie Botanical Garden based on polenta, mountain cheese and wild herbs. Organised by AsFo Val Corta. Reservation and payment required.



2

giugno
june

APRICA

CAMPIONATO REGIONALE TIRO CON L'ARCO 3D

Aprica ospita per la seconda volta i Campionati Regionali di Tiro con l'arco 3D, una competizione che simula una battuta di caccia nel bosco, senza danneggiare la fauna. I partecipanti, infatti, colpiscono sagome di animali tridimensionali per accumulare punti.

Info: www.apricaonline.com

REGIONAL 3D ARCHERY CHAMPIONSHIP

For the second time, Aprica will host the Regional 3D Archery Championship, a competition that simulates a hunting scenario in the forest—without harming wildlife. Participants aim at 3D animal-shaped targets to score points.

Info: www.apricaonline.com

8

giugno
june

NOVATE MEZZOLA

PASTEGGIANDO

Una tranquilla passeggiata panoramica che si snoda per circa dieci chilometri lungo la pista ciclopedonale che costeggia le rive del lago di Mezzola. Nove tappe di degustazione dislocate lungo il percorso permetteranno di assaporare i prodotti tipici del nostro territorio

Info e iscrizioni: pasteggiando.it

PASTEGGIANDO

A gentle panoramic walk that winds for about ten kilometres along the cycle/pedestrian path that runs along the banks of Lake Mezzola. Nine tasting stops located along the route will allow you to savour typical products of our territory



8

giugno
june

BORMIO

LA STELVIO SANTINI

Bormio accoglie migliaia di ciclisti pronti a vivere emozioni intense lungo uno dei tre percorsi disponibili sulle strade che hanno fatto la storia del Grande Ciclismo. Le iscrizioni sono aperte sul sito lastelviosantini.com. Confermate per il 2025 le novità più apprezzate della scorsa edizione, tra cui l'iscrizione di coppia, pensata per affrontare insieme la sfida con il proprio compagno di pedalata.

Info: lastelviosantini.com

LA STELVIO SANTINI

Bormio welcomes thousands of cyclists ready for the intense emotions along one of the three available routes on the roads that have made the history of Grande Ciclismo. Registrations (and for couples) are open on the website lastelviosantini.com



Credits: Randima Maria Sorensen

18

PIURO

giugno
june

TOUR DE SUISSE

Grande entusiasmo per l'arrivo del Tour de Suisse, che per la prima volta farà tappa in Lombardia. Mercoledì 18 giugno il comune di Piuro ospita la 4° tappa, a Borgonuovo. L'evento rafforza lo storico legame tra Italia e Svizzera, dimostrando come la cooperazione transfrontaliera sia un elemento chiave per lo sviluppo territoriale. L'evento richiamerà migliaia di visitatori.

Info: tourdesuisse.ch

TOUR DE SUISSE

Great enthusiasm for the arrival of the Tour de Suisse, which will stop in Lombardy for the first time. On Wednesday 18 June, the municipality of Piuro will host the 4th stage, in Borgonuovo.

Info: tourdesuisse.ch



17/21

BORMIO / APRICA

giugno
june

TOUR TRANSALP

Torna la celebre gara ciclistica a sette tappe per amatori che attraversa le Alpi. È una delle competizioni di ciclismo su strada più affascinanti d'Europa, caratterizzata da percorsi impegnativi attraverso passi di montagna spettacolari.

Martedì 17 giugno - Pfunds/Bormio

Tappa di 102 km con dislivello complessivo di 2.818 metri. Star del percorso odierno il Passo dello Stelvio.

Mercoledì 18 giugno - Bormio/Aprica

La quarta tappa della corsa è di circa 90 km con un dislivello di 2246 metri.

Giovedì 19 giugno - Aprica/Darfo Boario Terme

Quinta tappa: percorso di circa 116 km con un dislivello di circa 2597 metri.

TOUR TRANSALP

The famous seven-stage amateur cycling race crossing the Alps is back. It is one of the most fascinating road cycling competitions in Europe, featuring challenging routes through spectacular mountain passes.

Tuesday, June 17 - Pfunds/Bormio

A 102 km stage with a total elevation gain of 2,818 metres. The star of today's route is the Stelvio Pass.

Wednesday, June 18 - Bormio/Aprica

The fourth stage of the race covers about 90 km with an elevation gain of 2,246 metres.

Thursday, June 19 - Aprica/Darfo Boario Terme

Fifth stage: approximately 116 km route with an elevation gain of about 2,597 metres.

27/28/29

APRICA

giugno
june

IXS EUROPEAN CUP - CAMPIONATO EUROPEO DOWNHILL

Aprica ospiterà dal 27 al 29 giugno 2025 l'IXS European Cup di Downhill, un evento di livello internazionale che attirerà atleti di tutto il mondo e contribuirà a valorizzare il turismo sportivo della Lombardia.

Info: www.apricaonline.com

IXS EUROPEAN CUP - EUROPEAN DOWNHILL CHAMPIONSHIP

From June 27 to 29, 2025, Aprica will host the IXS European Cup in Downhill, an international event that will attract athletes from all over the world and promote sports tourism in the Lombardy region.

Info: apricaonline.com



28

SONDALO

giugno
june

SAGRA DEL CORNAT

Evento gastronomico che si tiene annualmente a Sondalo, dedicato alla celebrazione del "cornàt", una tradizionale focaccia locale, con intrattenimento musicale e attività per bambini.

SAGRA DEL CORNAT

Gastronomic event held annually in Sondalo, dedicated to the celebration of the "cornàt", a traditional local focaccia, with musical entertainment and activities for children.

29

giugno june

LIVIGNO

GRANFONDO LIVIGNO ALÈ

Un percorso avvincente, una sfida all'ultima pedalata che si svolgerà nella maestosità delle Alpi! A Livigno il 28 giugno 2025 per la 19ª edizione di questo straordinario evento ciclistico. Il percorso breve prenderà il via dal centro sportivo di Aquagranda, per attraversare il centro, passando sulla strada principale, fino a raggiungere il Passo della Forcola, ed entrare così in Svizzera. Impegno che raddoppia, per il percorso lungo, quello più atteso e spettacolare. Stessa identica partenza del breve, ma tracciato che poi impenna, in quanto a difficoltà e complessità tecniche.

Info: livigno.eu

GRANFONDO LIVIGNO ALÈ

An exciting route, a challenge that will take place in the majesty of the Alps! In Livigno on June 28, 2025 for the 19th staging of this extraordinary cycling event. The short route will start from the Aquagranda sports centre, along the main road, until reaching the Forcola Pass, and thus into Switzerland. Requires double the effort for the longer route.



3/5

luglio july

APRICA, CORTENO GOLGI

EUROPEAN SKYRUNNING CHAMPS 2025 - APRICA & CORTENO GOLGI CAMPIONATO EUROPEO DI CORSA IN MONTAGNA

3 luglio 2025 Vertical – Aprica

5 luglio 2025 Skymarathon Sentiero 4 luglio - Corteno Golgi
Dal 3 al 5 luglio 2025, per celebrare i 30 anni dalla prima edizione, i sentieri della SkyMarathon "Sentiero 4 Luglio" ospiteranno i Campionati Europei di Skyrunning.

Oltre alla storica Maratona, valevole per la categoria Ultra ed alla Mezza Maratona valevole per la categoria Sky vi sarà nella giornata di giovedì 3 anche una gara Vertical, sui sentieri del comprensorio Aprica-Corteno

Info: skymarathon.it

EUROPEAN SKYRUNNING CHAMPS 2025 - APRICA & CORTENO GOLGI EUROPEAN MOUNTAIN RUNNING CHAMPIONSHIP

July 3, 2025: Vertical – Aprica

July 5, 2025: Skymarathon "Sentiero 4 Luglio" – Corteno Golgi
From July 3 to 5, 2025, to celebrate the 30th anniversary of its first edition, the trails of the "Sentiero 4 Luglio" Skymarathon will host the European Skyrunning Championships.

In addition to the historic Marathon (Ultra category) and the Half Marathon (Sky category), a Vertical race will take place on Thursday, July 3, along the trails of the Aprica-Corteno area.

Info: skymarathon.it



3/6

luglio july

PIURO

FRONTIERE FESTIVAL

Torna puntuale l'appuntamento culturale e letterario nato e pensato sullo sfondo dei boschi e dei prati della Bregaglia italiana. Sotto la direzione artistica di Gabriela Jacomella e la direzione organizzativa di Alessandra Martinucci, il piccolo borgo in pietra di Sant'Abbondio ospiterà incontri e dialoghi con autrici e autori, accompagnati da proiezioni di documentari e recital. Scrittori e scrittrici, registi e cantautori si incontreranno e confronteranno, intrecciandosi in un programma ricco.

Info: frontierefestivalpiuro.com

FRONTIERE FESTIVAL

The cultural and literary event born and conceived against the backdrop of the woods and meadows of the Italian Bregaglia returns. Under the artistic direction of Gabriela Jacomella and the organisational direction of Alessandra Martinucci, the village of Sant'Abbondio will host meetings with authors, alongside screenings and recitals. Writers, directors and singer-songwriters a plenty. Rich programme.

5/6

luglio july

CAMPODOLCINO

SPLUGA CELTICA

L'iniziativa dedicata alla cultura celtica, propone suggestive rievocazioni storiche con laboratori e rappresentazioni in costume, ambientate in un villaggio dell'epoca. Ci saranno mercatini con prodotti ispirati all'epoca celtica, oggetti unici fatti a mano da abili artigiani. Vendita di pietanze, birra, idromele, ippocrasso, sidro e una grande varietà di prodotti gastronomici. Nel corso della due giorni sarà possibile cavalcare magnifici destrieri, accompagnati da guide esperte, all'ombra del "bosco dei druidi".

Info: splugaceltica.it

SPLUGA CELTICA

Dedicated to Celtic culture, evocative historical re-enactments with workshops and costumed performances, set in a village of the time. Relevant artisan market. Food, beer, mead, hippocras, cider et al.



VALCHIAVENNA GRAVEL ESCAPE

Powered by



**Banca Popolare
di Sondrio** FONDATA NEL 1871

Una storia di crescita, valori e cultura

10-11 MAGGIO 2025

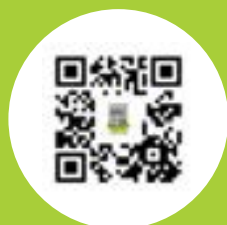
CHIAVENNA • PIAZZA BERTACCHI

Non è una gara!

3 PERCORSI:

50 km) 80 km) 100 km)

Gravel, MTB e E-MTB



ISCRIZIONI APERTE: **€ 25.00**
sul sito gravelescape.it

@Valchiavenna Gravel Escape

Con il contributo di



IN COLLABORAZIONE
CON



AFFILIATA A





La scoperta dell'invisibile. Energia e benessere nei paesaggi di montagna.

Discovering the invisible. Energy and well-being in mountain landscapes.

a cura di **GABRIELA JACOMELLA**



IT. Passi lenti sull'erba d'alta quota, mentre lo sguardo si perde nell'azzurro dei Laghi di Cancano.

EN. A stroll at altitude while the gaze drifts into the deep blue of the Cancano Lakes.

IT. "Tutte le forze più potenti sono invisibili. L'amore, l'elettricità, il vento": così scrive Shehan Karunatilaka nel suo *Le sette lune di Maali Almeida* (Fazi). "L'essenziale è invisibile agli occhi": così diceva un bimbo biondo che amava le rose e addomesticava le volpi. L'universo è pieno di forze che non vediamo, ma percepiamo costantemente, come una musica di sottofondo che accompagna le nostre vite. È anche pieno di entità talmente presenti da farci dimenticare la loro esistenza. A volte queste due entità - il visibile e l'invisibile, il misterioso e il manifesto - si intrecciano e si sovrappongono, giocano e si abbracciano. Quando questo accade, ecco la magia. La montagna, i torrenti e i

ghiacciai, i boschi e le nuvole: sono lì, davanti ai nostri occhi, mutevoli ed eterni. Visibili e concreti, pronti per uno scatto da cartolina (o da social). E intanto, nella profondità delle cose, scorre un'energia scintillante, una forza potente che forse è spirito, forse è un vento che soffia dall'eternità dei tempi.

EN. "All the most powerful forces are invisible. Love, electricity, wind": so Shehan Karunatilaka wrote in his *The Seven Moons of Maali Almeida* (Fazi). "The essential is invisible to the eyes": this is what a blonde child who loved roses and tamed foxes said. The universe is full of forces that we do not see, but we constantly perceive,

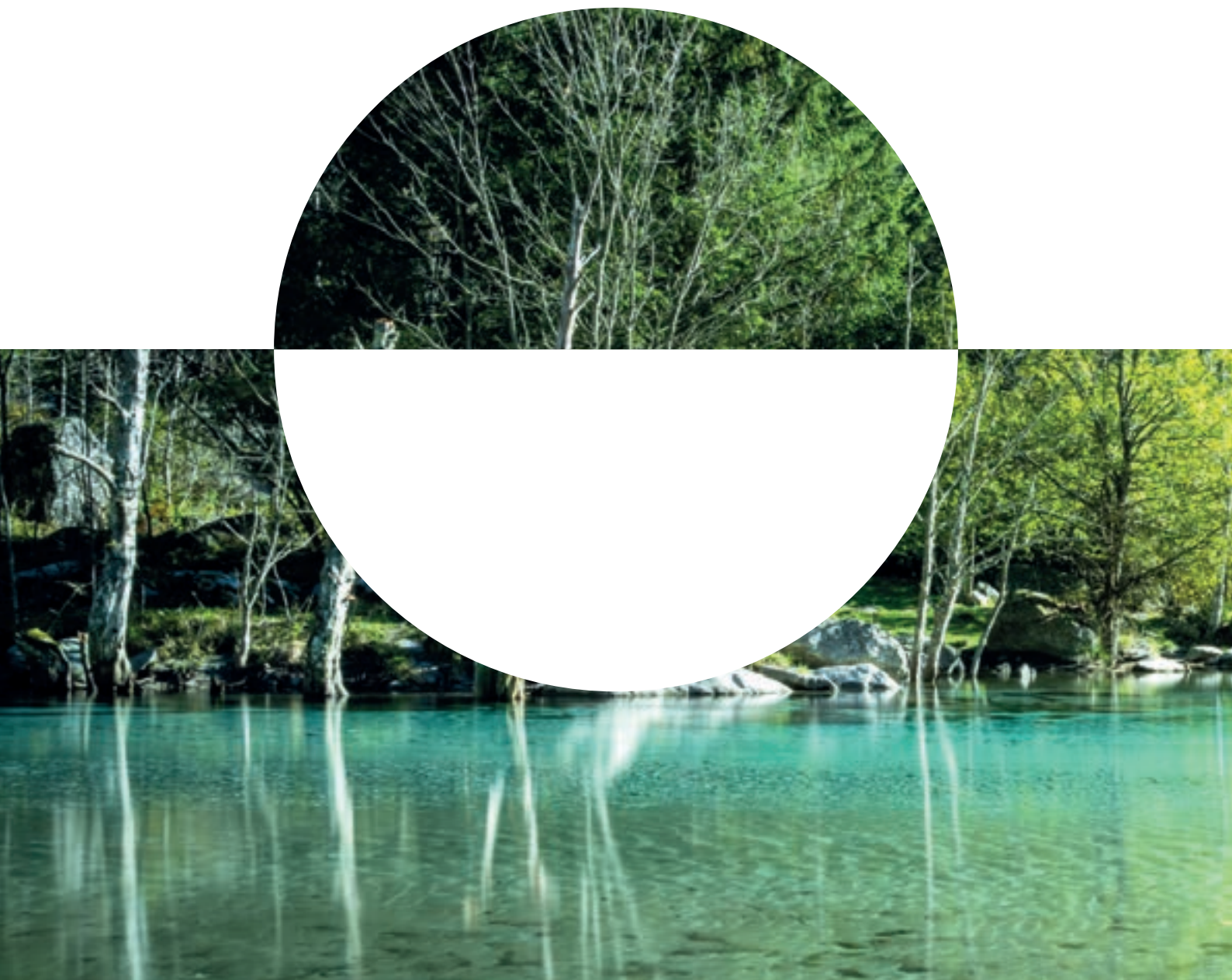
like background music - a continuous accompaniment to our lives. It is also full of entities so present that we forget their existence. Sometimes these two entities - the visible and the invisible, the mysterious and the manifest - intertwine and overlap, play and embrace. When this happens, that is the magic. Mountains, streams and glaciers, woods and clouds: there they are, right before our eyes, volatile and eternal. Visible and concrete, ready for a snapshot for a postcard (or social). And in the meantime, in the depth of things, a sparkling energy flows, a powerful force that is perhaps spirit, or maybe a wind that blows from the eternity of time.

IT. Sarà per questo che oggi, messi di fronte alla frenesia del quotidiano e alle ansie per il futuro, abbiamo riscoperto quanto sia fondamentale ritrovare un punto di contatto con quella forza invisibile che risuona nel saltellare di un ruscello o nello sbocciare lento di un fiore. Tra i prati alpini e sui sentieri, questa riscoperta può diventare un percorso individuale o di gruppo, libero e liberatorio. La primavera e i primi scorci dell'estate sono il momento perfetto per coltivare il nostro benessere entrando in consonanza con questa energia sotterranea e vitale. Si può iniziare con una semplice passeggiata sui sentieri, lontano da case e auto, magari scollegandoci dalle sollecitazioni del mondo esterno con un "digital detox" che può diventare il primo approccio con lo shinrin-yoku, o "bagno di foresta": nato tra le foreste giapponesi negli anni Ottanta, è una pratica che aiuta a godere al massimo dei benefici legati al rapporto con la natura. Trovarsi in una foresta, entrare in connessione con le

piante, lasciare che i sensi si concentrino sui micro cambiamenti che accadono intorno a noi: un'esperienza fisica e spirituale, in cui confluiscono aspetti di mindfulness e yoga, non a caso tra le attività sempre più spesso praticate in immersione tra i boschi. La "cura della foresta" può assumere molte forme, dalla meditazione al "barefoot walking", una tecnica che favorisce il benessere mentale e porta benefici sul piano fisico: passeggiare scalzi - sull'erba, nelle acque di un ruscello, magari su un percorso ad hoc e in compagnia di un esperto - aiuta a riequilibrare la postura, a riattivare la circolazione, a esercitare in modo corretto i muscoli del piede. Per chi invece ama le sfumature della notte, sono infiniti gli angoli dove immergersi nelle profondità del cosmo con la pratica dello stargazing, fermandosi a dormire in rifugio "dove la notte è così densa che potresti mangiarla", come scrive Irene Borgna in *Cieli Neri* (Ponte alle Grazie). In montagna, insomma, ognuno può cercare la propria fonte di energia e

spiritualità, scegliendo cammini in solitaria o attività di nordic walking, dedicandosi ai bagni di fieno o al "wild swimming" (mai da soli, e solo se esperti nuotatori) nelle pozze dei torrenti. L'essenziale è invisibile agli occhi, ma sa sfiorarci il pensiero e il cuore. Ora che le stagioni si riappropriano dei loro colori, e il vento trasporta profumi di fiori e germogli, è il momento giusto per alzare lo sguardo verso le cime, e iniziare a camminare.

EN. *Perhaps this is why today, faced with the hustle and bustle of everyday life, and anxieties about the future, we have rediscovered how fundamental it is to find a point of contact with that invisible force that resonates with the rippling of a stream or in the gradual blooming of a flower. Among the Alpine meadows and along the pathways, this rediscovery can become an individual or group journey, unconfined and liberating. Spring and the first glimpses of summer are the perfect time to nurture our well-being by*



entering in harmony with this underground and vital energy. You can begin with a gentle walk along the pathways, away from houses and cars, disconnecting perhaps from the solicitations of the outside world with a "digital detox" that could even become the first step towards shinrin-yoku, or "forest bathing": practised first in Japanese forests in the eighties, it's an initiative that helps you to appreciate the benefits tied to a relationship with nature, to the fullest. Finding yourself in a forest, connecting with the plants, letting your senses focus on the micro-changes that are happening all around us: a physical and spiritual experience, in which aspects of mindfulness and yoga converge, not by chance among the activities increasingly practised while immersed in woodland. "Forest therapy" can take many forms, from meditation to "barefoot walking", a technique that fosters mental well-being and brings physical benefits too: walking barefoot - on grass or in the waters of a stream, along a

specific path alongside an expert - helps to rebalance posture, reactivate the circulation and exercise the foot muscles in the correct fashion. For those who prefer the nuances of the night, there are infinite corners where you can immerse yourself in the depths of the cosmos by simply stargazing, stopping overnight in a refuge "where the night is so thick that you could eat it", as Irene Borgna writes in *Cieli Neri* (Ponte alle Grazie). In short, in the mountains, everyone can seek their own source of energy and spirituality, choosing solitary walks or Nordic walking activities, dedicating themselves to hay baths or "wild swimming" (never alone, and only if you are an expert swimmer) in the pools of the many mountain streams. The essential is invisible to the eyes, but it can touch our minds and hearts. Now that the seasons are regaining their colours, and the wind carries with it the scents of flowers and buds, it's surely the right time to raise our gaze to the peaks, and head off in their direction.



GABRIELA JACOMELLA

Nata a Chiavenna, ha studiato Lettere moderne alla Scuola Normale Superiore di Pisa. Dopo quasi un decennio al Corriere della Sera, si è dedicata alla formazione giornalistica nei Paesi in via di sviluppo. Tornata in Valchiavenna, cura i festival Frontiere Festival Piuro e Storie di Terre Att(r)le a Madesimo. Lavora come scout letteraria, ha pubblicato con Feltrinelli e DeAgostini e sogna più tempo per la montagna.

Born in Chiavenna, she studied Modern Literature at the Scuola Normale Superiore in Pisa. After nearly a decade at Corriere della Sera, she focused on journalism training in developing countries. Back in Valchiavenna, she curates the Frontiere Festival Piuro and Storie di Terre Att(r)le in Madesimo. She works as a literary scout, has published with Feltrinelli and DeAgostini, and dreams of having more time for the mountains.



Livigno

WELL-BEING AQUAGRANDA /

IT. In primavera il benessere a Livigno ha il nome di Aquagranda Wellness&Relax. stiamo parlando di un'area rinnovata, caratterizzata da elementi tipici dell'architettura montana, che offre un percorso immerso nella tranquillità e nel silenzio per soddisfare ogni esigenza di relax. Tra i servizi disponibili, vi sono saune con diverse temperature, bagni di vapore terapeutici, una piscina con acqua salata e idromassaggio, un percorso Kneipp e sale relax tematiche. Da non dimenticare i massaggi rilassanti, sportivi o personalizzati, oltre a trattamenti speciali per il corpo. Ogni giorno, l'area ospita rituali "Aufguss" con il maestro di sauna, offrendo un'esperienza di benessere completa.

Info: aquagrandalivigno.com

EN. In springtime, well-being in Livigno goes under the label Aquagranda Wellness&Relax. We are talking about a remodelled area, characterised by typical elements of mountain architecture, which provides a path immersed in tranquillity and silence to satisfy every requirement for relaxation. Among the range of services to hand are saunas at differing temperatures, therapeutic steam baths, a saltwater pool with hydromassage, a Kneipp pathway, and themed relaxation rooms. Not to ignore the relaxing, sporting or personalised massages, as well as special body treatments. The complex also hosts daily "Aufguss" rituals with the sauna "maestro" providing a complete wellness experience.

Info: aquagrandalivigno.com



Bormio

GIARDINO BOTANICO ALPINO REZIA / ALPINO REZIA BOTANICAL GARDEN

IT. A Bormio il bagno di bosco è più intenso che mai al Giardino Botanico Alpino Rezia di Bormio, gestito dal Parco Nazionale dello Stelvio. È un luogo nato per occuparsi della conservazione e della ricerca delle specie alpine che oggi promuove la conoscenza e la tutela delle piante in tutte le sue forme. I Giardini Botanici sono luoghi dove le piante vengono messe al centro per scoprirne l'importanza, gli usi e i segreti, riconducendo le persone ad un rapporto più autentico e consapevole con la natura. Specialmente d'estate il Giardino Rezia ospita attività che comprendono iniziative prettamente botaniche come le visite guidate, i laboratori per bambini e altre attività di carattere artistico come workshop e concerti. Non mancano attività dedicate al benessere come lezioni di pilates immersi nella natura. Le attività in Giardino prediligono un approccio esperienziale e dedicano particolare attenzione alla interdisciplinarietà e alla molteplicità dei linguaggi.

Info: bormio.eu/it/giardino-botanico-alpino-rezia

EN. *Forest bathing is more popular than ever at the Alpino Rezia Botanical Garden at Bormio, overseen by the Stelvio National Park. It's a place created to cater for conservation and research into alpine species that today promotes awareness and the need for plant protection in all their shapes and forms. Botanical Gardens are places where plants are at the very centre of matters in order to discover their importance, uses and secrets, encouraging people back to a more authentic and informed relationship with nature. In summertime in particular, the Rezia Garden hosts activities that include essentially botanical initiatives such as guided tours, children's workshops and other artistic activities such as workshops and concerts. There is no shortage of activities dedicated to well-being such as pilates lessons at the very heart of nature. The activities in the Garden favour an experiential approach and we pay particular attention to interdisciplinary considerations and the multiplicity of languages.*

Info: bormio.eu/it/giardino-botanico-alpino-rezia



Val Masino

LA FORESTA VAL MASINO /
THE VAL MASINO FOREST

IT. Qui si percepisce più che mai l'intensità del respiro del bosco. La Foresta Val Masino si estende per 2.945 ettari nella valle omonima ed è suddivisa in due settori: la Valle dei Bagni di Masino (367 ettari) e la Val di Mello (2.578 ettari) a est. Pascoli, boschi di latifoglie e conifere e vette rocciose creano uno scenario montano imperdibile, dominato da aspre creste granitiche e depositi glaciali. La Foresta dei Bagni di Masino si distingue per un suggestivo bosco di faggi e abeti, tra enormi massi di granito ricoperti di muschio. È un punto di transito per escursionisti diretti ai circhi glaciali e alle vette più alte, ma anche un'oasi di sosta per i turisti, che possono rilassarsi alla fonte termale o nelle aree attrezzate. Il Centro Informativo (aperto nei mesi estivi) offre supporto ai visitatori, mentre la "Casa nella Foresta" Casera dei Bagni Masino propone ospitalità e attività didattiche. Il settore della Val

di Mello è di straordinaria bellezza, modellato dall'attività glaciale con il classico profilo a U. Un paradiso naturale per tutti: dagli alpinisti, che sfidano le spettacolari pareti di granito, agli escursionisti occasionali. Dal 2009 la valle è tutelata come Riserva Naturale Val di Mello, di cui la Foresta Regionale rappresenta oltre la metà della superficie.

EN. Right here you can sense the forest breathing more than ever. The Val Masino forest stretches for 2945 hectares in its own valley and is divided into two sectors: the Valle dei Bagni di Masino (367 hectares) and the Val di Mello (2,578 hectares) to the east, a magnificent alpine paradise. Pastures, broadleaf and coniferous forests and rocky ridges create an unmissable mountain scenario, dominated by rugged granite ridges and glacial deposits. La Foresta dei

Bagni di Masino is marked by its evocative beech and fir woodland, amidst enormous moss-covered boulders. It's a transit point for hikers heading for the glacial cirques and the upper peaks, but it's also a relaxing spot for tourists who can take full advantage of the thermal spring or in the well-equipped areas. The Information Centre (open in the summer months) provides support to visitors, while the "House in the Forest" Casera dei Bagni Masino offers hospitality and educational activities. The Val di Mello area is of extraordinary beauty, shaped by glacial activity with the classic U-profile. A natural paradise for everyone: from mountaineers, who challenge the spectacular granite walls, to hikers passing through. Since 2009, the valley has been safeguarded as the Val di Mello Nature Reserve, of which the Regional Forest represents more than half.



Teglio e dintorni

PASSEGGIATA TRA I MULINI /
A WALK AMONG THE MILLS

IT. Un percorso semplice e suggestivo tra campi di segale e grano saraceno, boschi rigogliosi e panorami spettacolari. Partendo da Teglio, si segue il sentiero verso la pittoresca Ligone, dove sorge la chiesa di Santa Maria, per poi proseguire lungo una strada sterrata con vista sulle Orobie e sulla Val Malgina. Attraversando boschi di castagni, si respira il profumo della natura e si giunge alla Chiesa di San Rocco, tra le più belle testimonianze dell'arte sacra locale. Il percorso termina nella zona dei mulini, immersa nel verde, dove il legame con le antiche tradizioni contadine è ancora vivo. Un'escursione facile e adatta alle famiglie, ideale per riscoprire la connessione con la natura, la storia e i sapori autentici di Teglio.

EN. Another gentle and seductive outing through fields of rye and buckwheat, luxuriant woodland and magnificent panorama. Leaving Teglio take the path towards charming Ligone, with its church dedicated to Santa Maria, then move on along a dirt track with views of the Orobie and Val Malgina. You move through chestnut woodland taking in the full panoply of nature's scents as far as the church of San Rocco, one of the most impressive examples of local religious art. The outing culminates in the mill area, immersed in greenery nevertheless, where the bond with ancient farming traditions remains alive. A gentle, family-friendly excursion, perfect for re-connecting with nature, history and to get a genuine flavour of Teglio itself.



IT. In Valchiavenna, da alcuni anni Lucia Del Curto e Rossella Gusmeroli propongono un'interessante esperienza di Forest Bathing, letteralmente "bagno di foresta". Lucia è una guida ambientale escursionistica e durante l'attività ha il compito oltre che di guidare i partecipanti, anche di illustrare le peculiarità dell'attività in corso. Rossella è un'insegnante Yoga certificata e, durante la passeggiata, stimola l'attivazione sensoriale. L'itinerario che propongono prevede sette tappe, che includono il risveglio del cosiddetto sesto senso, che si concretizza nell'emozione della gioia e che viene sublimato con un abbraccio conclusivo a un albero. "È scientificamente provato - spiegano le due esperte - che le camminate nella natura, e nel bosco in particolare, generano oggettivi benefici all'organismo. L'attività di Forest Bathing riduce lo stress, aumenta le difese immunitarie, regolarizza i battiti cardiaci e migliora il sonno, oltre a generare una maggiore consapevolezza interiore". L'itinerario proposto si svolge all'Alpe Motta, in Valle Spluga, in una zona facilmente accessibile. Il Forest Bathing offre l'occasione di apprezzare un'offerta originale e di indubbio benessere.

Info: Lucia Del Curto 333 3937953
Rossella Gusmeroli 349 3621058

EN. For some years now Lucia Del Curto and Rossella Gusmeroli have been proposing a more than interesting experience in Valchiavenna, that of Forest Bathing, quite literally. Lucia is an environmental hiking guide and during the excursions alongside her guiding she has taken on the responsibility of indicating all manner of things of particular interest along any chosen route. Rossella on the other hand is a qualified Yoga teacher and is vital in stimulating sensory activation en route. The itinerary comprises seven stages if you incorporate lunch and the awakening of the mercurial sixth sense, manifesting itself through emotions of joy then distilled into a culminating tree-hug. "It's scientifically proven" the protagonists declare, "that outings within nature, and in particular in woodland generate tangible wellbeing for the body itself. Forest Bathing reduces stress, increases the immune defenses, regulates the heartbeat and improves sleep, as well as stimulating a greater inner awareness". The proposed itinerary takes you to Alpe Motta, in Valle Spluga and is readily accessible. A Forest Bath is an unmissable opportunity to appreciate a highly original and undoubtedly life-enhancing experience.

Info: Lucia Del Curto 333 3937953
Rossella Gusmeroli 349 3621058

Valmalenco

I GIORNI DELLA PIETRA, PERCORSI
ARTISTICI / DAYS OF STONE,
ARTISTIC ITINERARIES

IT. La Valmalenco con la sua ricchezza geologica non poteva che scegliere le pietre come suo bene strategico. Elemento fondamentale per intrecciare passato, presente e futuro. Qui la pietra assume un significato culturale che trascende l'interesse soggettivo, valorizzando le risorse ambientali per farle divenire strumenti di crescita collettiva. Nasce così il percorso artistico di opere uniche che si sviluppa nelle contrade di "Vassalini" "Sasso" e "Curlo" a Chiesa in Valmalenco e che rappresentano una forma innovativa per un percorso unico. Le opere degli scultori Argentini Nora Iniesta e Kaia Ariaudo, dello Svizzero Kina Maua e dell'Italiano Piercarlo Stefanelli si inseriscono perfettamente nelle due contrade. L'opera, comunque che rappresenta maggiormente il connubio tra "la Pietra e l'acqua", è quella dello scultore Tagashi Nagatani – Director of Departement Art Studies di Aichi University Tokio dal nome di "Shishidoshi"
Info: ecomuseovalmalenco.it



Credits: sondrio.valmalenco.it

EN. *It's perfectly natural that Valmalenco with its wealth of fascinating geological assets should choose stones as a strategic resource. Here we have a fundamental element which intertwines past, present and future. Where the stone has taken on a cultural significance that transcends subjective exploration, more the enhancement of environmental resources so that they become tools for collective development. And this is just how a unique route towards highly original works was started and has thrived in the neighbourhoods of "Vassalini" "Sasso" and "Curlo" in Chiesa in Valmalenco and which represents an enviably innovative pathway. The works of the Argentine sculptors Nora Iniesta and Kaia Ariaudo, the Swiss Kina Maua and the Italian Piercarlo Stefanelli are perfectly at home within the districts. But perhaps, the work that best represents the union between "Stone and water" is that of the sculptor Tagashi Nagatani – Director of the Art Studies Department of Aichi University Tokyo under the name of "Shishidoshi".*

Info: ecomuseovalmalenco.it

IT. La primavera porta con sé colori, profumi e nuove energie. È il momento perfetto per risvegliare il corpo dopo il letargo invernale e ricaricare la mente. E quale modo migliore per farlo se non praticando yoga immersi nella natura della Valtellina?

EN. *Spring brings with it colours, scents and new energies. It is the perfect time to awaken the body after winter hibernation and recharge the mind. And what better way to do it than by practising yoga immersed in the nature of Valtellina?*

Yoga e natura

LE PROPOSTE PER LA PRIMAVERA | YOGA AND NATURE IN VALTELLINA. SPRING OFFERINGS





LIVIGNO

IT. L'**Aquagranda Wellness&Relax** di Livigno propone corsi di yoga dinamico con istruttori qualificati. Questo stile, basato sul Vinyasa Flow, prevede movimenti fluidi in coordinazione con il respiro. L'Hatha Yoga ha invece passaggi più lenti tra le posizioni, focalizzati sul respiro consapevole per equilibrare corpo e mente. Entrambe le lezioni sono adatte a tutti i livelli.

Yoga Experience è l'attività proposta da Carosello 3000 con saluto al sole e "summit breakfast". Ogni domenica, partendo dal Ristoro Carosello 3000, si raggiunge un punto panoramico sulla valle di Livigno per una speciale lezione di Yoga all'alba con istruttrice qualificata. L'attività è a posti limitati, consigliata la prenotazione.

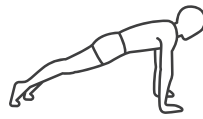
EN. At **Aquagranda Wellness&Relax** in Livigno, you can take part in dynamic yoga classes led by qualified instructors. This style, based on Vinyasa Flow, features fluid movements synchronized with the breath. Hatha Yoga, on the other hand, involves slower transitions between poses, focusing on conscious breathing to balance body and mind. Both classes are suitable for all levels.

Yoga Experience is an activity offered by Carosello 3000, featuring sun salutations and a "summit breakfast." Every Sunday, participants depart from the Carosello 3000 Restaurant and hike to a panoramic viewpoint overlooking the Livigno valley for a special sunrise yoga session with a qualified instructor. Limited spots available – booking recommended.

INFO:
Aquagranda:



INFO:
Carosello 3000



BORMIO

IT. Le lezioni di Pilates al **Giardino Botanico Alpino Rezia** di Bormio offrono un'esperienza unica, combinando il benessere fisico con la bellezza naturale di uno dei luoghi più suggestivi delle Alpi. Immerso nella tranquillità delle montagne e circondato da una ricca varietà di piante alpine, il giardino diventa il palcoscenico ideale per praticare Pilates, una disciplina che promuove il rafforzamento muscolare, la flessibilità e la postura. Le lezioni si svolgono all'aria aperta, permettendo ai partecipanti di godere di un ambiente sereno e rigenerante mentre si concentrano sulla respirazione e sul controllo del corpo. Questo connubio tra natura incontaminata e attività fisica favorisce un profondo rilassamento, riducendo lo stress e migliorando il benessere complessivo. Adatto a tutti i livelli, il Pilates al Giardino Botanico Alpino Rezia rappresenta un'opportunità perfetta per ritrovare l'equilibrio e la serenità, immersi nel cuore delle Alpi.

EN. Pilates classes at the **Rezia Alpine Botanical Garden** in Bormio offer a unique experience, combining physical well-being with the natural beauty of one of the most seductive places in the Alps. Immersed in the tranquillity of the mountains and surrounded by a rich variety of alpine plants, the garden becomes the ideal stage for practising Pilates, a discipline that promotes muscle strengthening, flexibility and posture. Classes take place outdoors, allowing participants to enjoy a serene and regenerating environment while focusing on breathing and body control. This combination of nature at its most pristine and physical activity facilitates profound relaxation, reducing stress and improving overall well-being. Suitable for all levels, Pilates at the Rezia Alpine Botanical Garden is an ideal opportunity to find balance and calmness, immersed in the heart of the Alps.

INFO:



SONDRIO

IT. Yoga e rinascita: la primavera nel Bosco dei Bordighi. La **Riserva Naturale del Bosco dei Bordighi** è un luogo magico dove la natura si risveglia, offrendo un ambiente ideale per chi desidera riconnettersi con sé stesso attraverso lo yoga e la meditazione. Siamo a Sondrio. Questa riserva si estende per 50 ettari tra i 286 e i 360 metri di altezza, popolata da specie vegetali antiche e rare, sopravvissute grazie a questo ecosistema unico. Istituita nel 1989, è un rifugio perfetto per chi ama immergersi nel verde, lasciandosi avvolgere dai profumi e dai colori della primavera, quando il bosco si tinge di nuove sfumature. Le rive del fiume offrono uno scenario perfetto per praticare asana e tecniche di respirazione, lasciandosi cullare dal suono dell'acqua che scorre lenta.

EN. Yoga and renaissance: spring in the Bosco dei Bordighi. The **Bosco dei Bordighi Nature Reserve** in Sondrio is a magical place where nature awakens, providing an ideal setting for reconnecting with oneself through yoga and meditation. The 50-hectare reserve, established in 1989, features ancient and rare plant species thriving in this unique ecosystem. In spring, the forest blossoms with fresh colours and fragrances. The riverbanks offer a perfect setting for practicing asanas and breathing techniques, immersed in the calming sound of gently flowing water.

INFO:





BASSA VALTELLINA

IT. Praticare yoga immersi nella natura incontaminata della **Val Tartano** è un'occasione unica per ritrovare connessione interiore. Da segnalare per il weekend del 25-26-27 aprile 2025 l'esperienza rigenerante grazie al retreat "La Felicità parte da Te", evento dedicato allo yoga, al breathwork e alla mindfulness. Organizzato da Quelli del Samgha Yoga e Meditazione, questo ritiro offre un'immersione totale nella pratica del benessere, con sessioni di Hatha Yoga per migliorare flessibilità ed equilibrio, tecniche di respirazione consapevole per ridurre lo stress e aumentare l'energia vitale, oltre a momenti di meditazione per affinare la consapevolezza e vivere più serenamente il presente. Adatto sia ai principianti che ai praticanti esperti, il ritiro non richiede alcuna esperienza pregressa, solo la voglia di dedicarsi del tempo e riscoprire la gioia del momento presente.

EN. Practising yoga immersed in the pristine nature of **Val Tartano** is a unique opportunity to rediscover inner connection. Worth noting: the weekend of 25-26-27 April 2025 will host the regenerating experience thanks to the retreat "Happiness starts with you", an event dedicated to yoga, breathwork and mindfulness. Organised by Quelli del Samgha Yoga and Meditation, the weekend offers total immersion in the practice of well-being, with Hatha Yoga sessions to improve flexibility and balance, sentient breathing techniques to reduce stress and increase vital energy, as well as moments of meditation to sharpen awareness and appreciate the present in a more serene fashion. Suitable for both beginners and expert practitioners, the retreat does not require previous experience, simply the desire to dedicate time to yourself and rediscover the joy of living in the present.

INFO:

+39 351 5493121
quellidelsamgha@gmail.com

MEDIA VALTELLINA

IT. Per un'esperienza di yoga immersa nella natura, **Pian di Gembro**, accanto alla suggestiva Chiesetta di San Fortunato, è il luogo ideale. Circondato da boschi e prati, con una vista rilassante sulle montagne della Media Valtellina, questo angolo di pace offre l'atmosfera perfetta per la meditazione e il benessere. Lontano dal caos, il silenzio della riserva naturale e il profumo dei boschi rendono ogni respiro più profondo, favorendo il rilassamento e l'armonia interiore. Perfetto per chi cerca un luogo rigenerante per praticare yoga e connettersi con la natura.

EN. To experience yoga at the heart of nature, **Pian di Gembro**, right next to the evocative little church of San Fortunato is perfect. Surrounded by woods and meadows with a serene vista of the mountains of Media Valtellina, it's a peaceful corner which summons up the perfect atmosphere for meditation and hence well-being. Far from the hustle-bustle, the silence of the nature reserve and the scent of woodland make each breath appear ever deeper, prompting relaxation and inner harmony. It really is ideal for anyone in search of a regenerating spot in which to practise yoga and connect with nature.



INFO:



VALCHIAVENNA

IT. **Laura Oregioni** è un'insegnante di yoga certificata. Opera in prevalenza in Valchiavenna. Ogni anno organizza in collaborazione con Yeah experience organizza ritiri ed escursioni in luoghi suggestivi, come il tempio di **San Fedelino**, raggiungibile in barca sul **Lago di Mezzola**. Praticare yoga, meditazione e tecniche di respirazione in mezzo alla natura, circondati da suoni e profumi favorisce il rilascio di ormoni dello stress. Ansie e tensioni lasciano il posto a leggerezza d'animo e buonumore. "In questo luogo, la pratica dello yoga - spiega Laura - invita all' introspezione per riportarci verso il nostro centro, la parte più profonda dove risiede la nostra vera natura e quindi attraverso l'auto ascolto che ci aiuta a vivere una vita più in linea con il nostro essere".

EN. **Laura Oregioni** is a qualified yoga teacher who works for the most part in Valchiavenna. Each and every year, in collaboration with Yeah experience, she organises retreats and excursions to seductive places, such as the temple of **San Fedelino**, accessible by boat on **Lake Mezzola**. Practising yoga, meditation and breathing techniques at the very heart of nature, surrounded by sounds and scents, promotes the liberation of stress hormones. Anxiety and tension give way to a lightness of spirit and good humour. "In a place like this, the practice of yoga" Laura explains, "invites introspection to return us to our very core, the most profound area where our true nature resides, and hence through listening to our genuine self we can enjoy a life more in sync with our being".

INFO:

+39 393 4768480
lauraoregioni@gmail.com



VANIA CUSINI LA POESIA DEL LEGNO

THE POETRY OF WOOD

a cura di **GABRIELA JACOMELLA**

IT. "Il contatto con la natura, nel mio caso, passa principalmente per il legno. Ed è un contatto che avviene lasciando entrare in gioco i sensi: la vista, l'olfatto, con i differenti profumi, o il tatto, perché il legno ti lascia sempre qualcosa sulle mani. E può succedere anche durante una semplice passeggiata nei boschi, raccogliendo un ramo, intuendoci un uso, una storia".

Vania Cusini è nata in un luogo dove lo spazio, la luce e i colori ti avvolgono in un modo speciale: l'altopiano di Livigno. Qui, ancora oggi, vive, lavora, crea.

"Mio papà era falegname, e sin da piccola sono stata abituata ad aiutarlo a pulire i trucioli, a impilare assi, una cosa che io e mia sorella odiavamo, e invece si tratta di consuetudini che sedimentano dentro di noi e si creano un percorso innato, spontaneo".

EN. "For me, contact with nature occurs for the most part through wood. And it's a contact that satisfies by allowing the senses come into play: sight, smell - with many differing scents - or touch, because wood will always leave something on your hands. And it can happen too during a gentle walk in the woods, picking up a branch or twig and having a feeling about its use, its history".

Vania Cusini was born in a place where space, light and colours envelop you in a rather special way: the Livigno plateau. She still lives, works and creates there.

"My dad was a carpenter, and since I was a child I was used to helping him clean the shavings, stacking boards, something that both my sister and I hated, and yet despite that these are habits that became part of us and an innate, natural path evolved."



IT. Questo percorso l'ha portata, molti anni dopo, a trasformare una parte della falegnameria di famiglia in un atelier. È qui, in via Vinecc, che si può fare il primo incontro con Vania e la sua arte. Sculture in legno e in ferro, quadri e installazioni realizzate con la materia delle stagioni.

“Ho fatto **land art con il fieno**, ed è un'esperienza bellissima quella di creare un'opera di cui poi la natura si riappropria.



Un po' come avviene con le mie **sculture di neve**. Sono opere sostenibili, durano il tempo che devono durare, poi vengono riassorbite dalla natura. All'inizio facevo fatica ad accettarlo, ora devo dire che mi piace molto, in fondo è il cerchio della vita”.



All'Accademia di Belle Arti di Como ha studiato restauro. “Già da ragazzina mi piaceva pasticciare con il legno, usare i macchinari, la motosega. L'Accademia poi mi ha aiutato a conoscere i materiali, ora spesso utilizzo legni antichi per completare le mie opere. Tengo per anni pezzi recuperati chissà dove, sapendo che un giorno troveranno la loro nuova vita”.

Neve, fieno, ferro - ma il pensiero torna sempre lì, al materiale prediletto: il legno, l'albero.

“Se dovessi dire quale mi piace di più dal punto di vista visivo, rispondo il larice. Ha in sé il cambiamento, si spoglia, cambia colore, fa la magia. Livigno è circondato dai larici, in primavera sboccia il verde e le piante si rivestono, poi in autunno cambiano colore per poi svestirsi e ci ritroviamo a camminare su tappeti morbidi di aghi dorati... Dal punto di vista lavorativo, adoro il cirmolo, che noi chiamiamo gembro: è un legno morbido, molto profumato, con qualità curative”.

Il legame con la natura è anche la spinta a produrre un'arte accessibile a tutti, in cui questa connessione diventi trasparente e manifesta. “Quest'idea è diventata concreta grazie al **Sentiero d'Arte**, a sua volta nato grazie a Wood'n'Art, un evento ideato da me e portato avanti come direttore artistico. Wood'n'Art è un simposio internazionale di scultori del legno che ha avuto la prima edizione con cinque artisti, davanti al mio atelier. Tre anni dopo si è deciso di spostarci nel bosco, con artisti provenienti da tutto il mondo che lavoravano per una settimana, in estate.



IT. Le opere realizzate sono quasi tutte rimaste nel bosco. Attualmente ce ne sono 43, una specie di galleria a cielo aperto, libera, gratuita, accessibile. Un luogo di magia e di stupore, aperto a tutti”.

IT. Le opere di land art di Vania Cusini si fondono con il paesaggio, nate da rami, radici e materiali naturali raccolti nei boschi. Figure misteriose e poetiche emergono dalla terra, raccontando storie antiche e dialogando in silenzio con la natura che le ospita.

EN. Vania Cusini's land art blends into the landscape, born from branches, roots, and natural materials gathered in the woods. Mysterious and poetic figures emerge from the earth, telling ancient stories and silently conversing with the nature that hosts them.



EN. It was a path that would lead her, many years later, to convert part of the family carpentry shop into a studio. And it's here, in via Vinecc that you might have your first encounter with Vania and her art. Sculptures in wood and iron, paintings and installations made with the material of the seasons.

"I made **land art with hay**, and it's a wonderful experience that of creating a work that nature then reclaims. A bit like my **snow sculptures**. They are sustainable works, they last as long as they have to last, then they are reabsorbed by nature. At first I had a hard time accepting it, now I must say that I like it a lot, after all it's the circle of life."

At the Accademia di Belle Arti di Como she studied restoration. "Even as a young girl I liked to mess around with wood, use machinery, even the chainsaw. The Academy then helped me learn about materials, now I often use ancient woods to finish off my works. I keep recovered pieces - who knows where - for years, knowing that one day they will find their new life." Snow, hay, iron - but my thoughts always return to her favourite material: wood, and the tree. "If I had to say which one I like the most from a visual point of view, I would say larch. It has change in its very self, it undresses, it changes colour, it works magic. Livigno is surrounded by larches, in springtime the green buds appear and the plants dress themselves, then in autumn they undress and we find ourselves walking on soft carpets of golden needles... From a work point of view, I love Swiss pine, which we call gembro: it is a soft wood, very fragrant, with healing qualities."

The connection with nature is also the drive to produce art accessible to all, in which the relationship becomes transparent and evident. "This idea became concrete thanks to the **Sentiero d'Arte**, which in turn was created due to Wood'n'Art, an international symposium of wood sculptors that had its first staging with just five artists, right in front of my studio. Three years later we decided to move to the woods, with artists from all over the world who worked for a week, in the summertime. The works created have almost all remained in the woods. Currently there are 43 of them, a kind of open-air gallery, liberated, free, and accessible. A place of magic and wonder, open to everyone."

GARDEN THERAPY: IL POTERE DEL VERDE

GARDEN THERAPY: THE POTENCY OF GREENERY



IT. Da anni si studiano gli effetti benefici del verde sulla salute psicofisica, e gli esperti ormai lo affermano con certezza: il giardinaggio è una vera e propria forma di terapia. Non è un caso se nelle nostre valli, ricche di paesaggi naturali, tradizioni agricole e armonia ambientale, la garden therapy trova da tempo il suo habitat ideale.

Questa pratica, sempre più apprezzata, si basa su un principio semplice: prendersi cura delle piante migliora la salute. Coltivare un orto, curare un giardino, anche solo seminare e osservare la crescita di una piantina, riduce lo stress, migliora l'umore, stimola la concentrazione. E allo stesso tempo, coinvolge il fisico in movimenti dolci ma costanti. Le origini della Garden Therapy sono molto antiche e risalgono al 500 a.C., quando i persiani usavano i giardini a scopo curativo. Anche nell'antico Egitto i medici prescrivevano passeggiate nei giardini per trattare disturbi mentali. Nel Medioevo, nel 1100 in Francia, si osservavano i benefici del contatto con la

natura negli ospizi, dove prendersi cura di un orto aiutava la salute dei pazienti. Nelle nostre vallate, la garden therapy non è solo una moda, ma un ritorno a ritmi lenti, a gesti tramandati, a una relazione profonda con la terra. Anche senza un giardino o un grande terrazzo, è possibile praticare la Garden Therapy ritagliandosi un piccolo spazio verde in casa. Fiori, piante aromatiche come il basilico e ortaggi come i pomodorini possono crescere anche su balconi o davanzali assolati, offrendo bellezza e soddisfazione. Non conta la grandezza dello spazio, ma il tempo dedicato: bastano due ore a settimana a contatto con la natura per migliorare benessere e serenità. Un piccolo orticello può diventare un'oasi di equilibrio e rilassamento. La garden therapy è un invito a rallentare e riscoprire il piacere delle cose semplici. E a portare con sé, al ritorno, un piccolo seme di serenità.

EN. *The beneficial effects of greenery on psychophysical health have been studied*

for years, and experts can maintain now with certainty: gardening is a genuine form of therapy. And it's no coincidence therefore that in our valleys, rich in their natural landscapes, agricultural traditions and environmental harmony, garden therapy has long found its ideal habitat. This increasingly popular practice is based on a simple principle: looking after plants clearly improves your health. Cultivating a vegetable garden, tending a garden, even just sowing seeds and observing the growth of a plant, reduces stress, improves your mood, and encourages concentration. And at the same time, it involves the body in gentle but constant movements. The origins of Garden Therapy are particularly ancient dating back to 500 BC, when the Persians used gardens for healing purposes. Even in ancient Egypt, doctors would prescribe walks in gardens to treat mental disorders. In the Middle Ages, around 1100 in France, the beneficial effects of contact with nature were observed in nursing homes, where taking care

ROSSI FIORISTA: 70 ANNI DI FIORI, CURA E BELLEZZA 70 YEARS OF FLOWERS, CARE AND BEAUTY

IT. Settant'anni di attività sono un traguardo importante. Se poi si parla di fiori, diventano memoria, bellezza, emozione. A Chiavenna, dal 1955, Rossi Fiorista accompagna la vita delle persone con eleganza e sensibilità, trasformando ogni composizione floreale in un gesto che parla al cuore. Fondata come attività di famiglia, oggi Rossi Fiorista è guidata da Giancarlo, maestro italiano ed europeo di arte floreale, formatosi tra l'Istituto Tecnico Agrario di Minoprio e le prestigiose scuole internazionali del settore. Sotto la sua direzione, l'azienda è cresciuta mantenendo un'anima autentica e appassionata. Nel cuore di Chiavenna, il negozio è molto più di un punto vendita: è un presidio di cultura floreale e benessere. Qui il fiore non è solo ornamento, ma linguaggio e cura. Oltre al punto vendita di via Volta 8 a Chiavenna, l'attività si estende anche alla progettazione, realizzazione e manutenzione di parchi e giardini, operando in Valchiavenna, Valtellina, Alto Lario e nel Lecchese. Il vivaio ospita un'ampia selezione di piante da interno ed esterno, sementi, articoli da giardino e oggettistica raffinata, scelta con gusto e attenzione. Oggi, dopo settant'anni, Rossi Fiorista continua a raccontare la bellezza attraverso i fiori. Con la stessa passione di sempre, lo sguardo rivolto al futuro e radici profonde nella terra di Chiavenna.

EN. Seventy years in business is no mean feat, and an important milestone. If we consider flowers, they represent memory, beauty, and emotion. In Chiavenna, since 1955, Rossi Fiorista has gone hand in hand with people's lives with an elegance and sensitivity, transforming every floral composition into a display that speaks to the heart. Founded as a family business, today Rossi Fiorista is overseen by Giancarlo, an Italian and European master of floral art, trained at the Istituto Tecnico Agrario di Minoprio and various prestigious international schools in the sector. Under his direction, the company has developed whilst always maintaining an authentic and passionate soul. In the heart of Chiavenna, the shop is much more than a point of sale: it is a stronghold of floral culture and well-being. Here, the flower is not just an ornament, but a language and a healing. In addition to the premises in via Volta 8 in the historic centre, the business also incorporates the design, construction and maintenance of parks and gardens, operating in Valchiavenna, Valtellina, Alto Lario and Lecchese. The nursery hosts a wide selection of indoor and outdoor plants, seeds, garden items and refined objects, chosen with taste and much care.

Today, after fully seventy years, Rossi Fiorista continues to tell the story of beauty through flowers. With the same passion, as always with an eye to the future and deep roots in Chiavenna and its territories.



Rossi Fiorista

Offre la consegna in giornata
via A. Volta, 8, 23022 Chiavenna SO
Telefono: 0343 32490

of a vegetable garden was seen to improve the health of patients. And in our valleys, garden therapy is not just a trend, but a return to slow rhythms, to practices handed down over centuries, to the formation of a profound relationship with the earth. And even without a garden or a large terrace, it is possible to practise Garden Therapy by simply creating a small green space at home. Flowers, aromatic plants such as basil and vegetables like cherry tomatoes will also grow on sunny balconies or windowsills, providing both beauty and satisfaction. It is not the size of the space that matters, but the time dedicated: two hours a week in contact with nature are enough to improve well-being and peace of mind. A small vegetable garden can become an oasis of balance and relaxation. Garden therapy is an invitation to slow down and rediscover the pleasure of simple things. And over time you'll discover yourself having planted your very own small seed, your contribution to the serene.



GIOVANNI MALAGÒ

a cura di VIVIANA BONETTI



Credits: jule hering

'Valtellina, epicentro dei Giochi'

La sfida del presidente del CONI e del Comitato: adattare i Giochi ai luoghi e non i luoghi ai Giochi.

'Valtellina, epicentre of the Games'

The challenge of the president of CONI and the Committee: to match the Games with the places and not the places with the Games.



VIVIANA BONETTI

Nata e cresciuta in Valtellina, Viviana si occupa da anni di social media e comunicazione, con un focus particolare sul turismo legato alla montagna. Sempre alla scoperta di nuovi hobby (anche se pochi resistono all'entusiasmo iniziale), è un'appassionata lettrice di romanzi - di Stephen King - e ama viaggiare insieme alla sua famiglia, che generalmente non dice mai di no alle sue proposte avventurose.

Born and raised in Valtellina, Viviana has been working in social media and communication for some years now, with a particular focus on mountain-related tourism. Always in search of new hobbies (even if a few might resist any early enthusiasm), she is an avid reader of novels - and Stephen King in particular - and loves to travel with her family, who generally never say no to her adventurous proposals.

IT. Le Olimpiadi Invernali Milano Cortina 2026 - in programma dal 2 al 26 febbraio - rappresentano un'opportunità straordinaria per l'Italia e, in particolare, per la Valtellina. Con un terzo delle medaglie in palio assegnate sul suo territorio, la provincia di Sondrio avrà una visibilità senza precedenti, ospitando competizioni di altissimo livello in località iconiche come Bormio e Livigno. Ne abbiamo parlato con il presidente del CONI, Giovanni Malagò, che ci ha raccontato il valore di questi Giochi diffusi, l'importanza del coinvolgimento del territorio e l'eredità che questo evento lascerà alla Valtellina.

Presidente Malagò, le Olimpiadi Invernali Milano Cortina 2026 sono un'opportunità storica per l'Italia e in particolare per la montagna. Lei ha sottolineato che la Valtellina sarà l'epicentro di questi Giochi, ospitando le discipline che assegneranno un terzo delle medaglie in palio: una bella vetrina promozionale se pensiamo ai 3500 atleti coinvolti e ai 2 miliardi di persone collegate.

Per la prima volta in 128 anni di storia di Olimpiadi invernali ed estive c'è una doppia intitolazione, Milano e Cortina. L'idea da cui siamo partiti era quella di adattare i Giochi ai luoghi e non i luoghi ai Giochi: Milano è un grande brand da raccontare e Cortina è la perla delle Dolomiti; Anterselva è il tempio laico del biathlon; la Val di Fiemme è la patria dello sci nordico; Bormio è storia e la pista Stelvio è leggenda; a Livigno ormai Carosello 3000 e il Mottolino sono un punto di riferimento per le nuove generazioni e per tutti gli appassionati di freestyle e snowboard.

Chi ospiterà i Giochi invernali dopo di noi utilizzerà questo modello di Giochi diffusi. Il progetto delle Alpi francesi per il 2030 si basa infatti su quattro cluster: Alta Savoia, Savoia, Briançonnais e Nizza.

Parliamo di Valtellina. Cosa conosce di questa terra (esperienze, ricordi, prodotti/luoghi preferiti)?

La Valtellina è uno splendido territorio, circondato dalle maestose Alpi Retiche e Orobie, rinomato per la loro bellezza paesaggistica e le tradizioni enogastronomiche, una terra nel cuore delle Alpi che vanta prodotti unici per varietà e qualità.

Penso alla Bresaola, ai formaggi come il Bitto e il Casera, allo Sforzato, fino ai classici pizzoccheri e alle mele. Ho già detto di quanto apprezzo Bormio e Livigno, così come Sondrio dove sono stato in occasione dei festeggiamenti per il -1 anno all'inizio dei Giochi.

Una menzione particolare poi merita la splendida Ponte in Valtellina, un piccolo borgo dal sapore antico.

Bormio e Livigno saranno le stazioni invernali olimpiche di riferimento per lo sci alpino e gli sport freestyle. Quali sono i punti di forza che ha rilevato in questo territorio sotto il profilo sportivo e organizzativo?

Bormio è stata scelta più volte per ospitare i Mondiali di sci alpino e le finali di Coppa del Mondo. Dal 1993 è protagonista della discesa libera maschile di Coppa del Mondo e senza dubbio la Stelvio è tra le piste più affascinanti e tecniche.

Livigno ospita da tempo il Centro di Preparazione Olimpica al servizio degli atleti italiani. È la più grande palestra alpina a cielo aperto, dove è possibile sfruttare i benefici dell'allenamento in altura. Da 1.816 a 3.300 metri sul livello del mare, è il luogo ideale per migliorare le prestazioni sportive e ottimizzare l'allenamento per raggiungere i propri obiettivi.

Parliamo di numeri. Si calcola che saranno circa 1,5 milioni i biglietti venduti per questa edizione. Stiamo parlando di un pubblico immenso, condensato in un periodo ristretto. Qual è il suggerimento che si sente di condividere con gli operatori del territorio per trasformare questo evento di contatto in un'esperienza che possa garantire una fidelizzazione turistica?

A meno di 12 mesi dai Giochi Olimpici di Milano Cortina 2026 c'è già grande fermento. A fine febbraio abbiamo registrato 613 mila biglietti venduti per le prossime Olimpiadi Invernali, sommando anche i pacchetti hospitality e i tagliandi acquistati dagli stakeholder. Un successo globale perché oltre al grande numero di tagliandi venduti in Italia, forte è il dato di acquisto proveniente dall'estero: Germania, Stati Uniti, Gran Bretagna, Svizzera, Olanda e Francia. La fascia d'età più attiva sin qui è stata quella tra i 25 e i 34 anni (oltre il 30%) seguita da quella tra i 35 e i 44 anni (circa il 25%). Numeri che testimoniano la grande attesa e il forte legame con la prossima rassegna invernale che tornerà sulle Alpi a distanza di 20 anni dall'edizione dei Giochi di Torino 2006.

L'Italia ha partecipato con delegazioni ufficiali a tutte le edizioni dei giochi olimpici invernali, dalla prima di Chamonix 1924 all'ultima di Pyeongchang 2018. Due le volte in cui abbiamo ospitato questo evento nel nostro Paese: Cortina d'Ampezzo nel 1956 e Torino nel 2006. Per che cosa si augura ricorderemo l'edizione Milano Cortina?

Offriremo il meglio del nostro Paese. Abbiamo un eccellente track record, perché insieme a una buona organizzazione sportiva mettiamo in campo una forma di personalizzazione data anche dalla valorizzazione di luoghi, monumenti, bellezze naturali, patrimonio artistico e culturale. Unitamente a qualcosa che non bisogna mai sottovalutare: anche il clima ha il suo peso, e nel nostro Paese mediamente è migliore rispetto a quello che vediamo spesso in altri contesti. Inoltre, c'è un importante patrimonio enogastronomico. Tutti questi aspetti condizioneranno molto anche il giudizio sui Giochi.

Lei ha sottolineato più volte la necessità di coinvolgere tutti in questa manifestazione, in veste di co-protagonisti. Chi vorrebbe vedere in prima fila in questo ruolo?

È importante che tutti si sentano co-protagonisti di questo evento e percepiamo già molto fermento da parte di chi abita nei territori in cui si svolgeranno i Giochi. Penso anche ai volontari: dobbiamo trovarne 18 mila e le domande arrivate sono già oltre 100 mila.

Il presidente Malagò e le discipline sportive invernali: quali sono quelle che pratica e quelle che invece la appassionano da tifoso?

Sono da tempo grande appassionato di montagna. Ho sempre praticato sport invernali e, ultimamente, ho anche riscoperto la gioia e il piacere di una bella passeggiata in montagna con il Nino, il mio cane.

Non possiamo non chiederle un pronostico. Dove si aspetta le medaglie di maggior peso?

Siccome vogliamo arrivare in doppia cifra – magari anche con un 2 davanti che sarebbe record – sono tanti gli atleti da cui mi aspetto le medaglie. Diciamo che i risultati delle gare di Coppa del Mondo e dei Campionati d'Europa delle varie discipline al momento sono molto positivi.

Un saluto e un invito agli ospiti della Valtellina.

La Valtellina da sola ospiterà un terzo dell'intero programma olimpico e la provincia di Sondrio anche grazie alle Olimpiadi invernali giovanili "Dolomiti-Valtellina 2028" ha davanti a sé due anni di grande potenziale in termini di comunicazione mediatica e turistica. Le Olimpiadi avranno una legacy fortissima e la Valtellina sarà l'epicentro di questa storia.

EN. *The Milan - Cortina 2026 Winter Olympics - scheduled for February 2 - 26 - represent an extraordinary opportunity for Italy and, in particular, for Valtellina. With a third of the medals up for grabs allocated to its territory, the province of Sondrio will have unprecedented visibility, hosting top-level competitions in iconic locations such as Bormio and Livigno. We spoke about it with the president of CONI, Giovanni Malagò, who told us about the value of these widespread Games, the importance of involving the territory and the legacy that the event will leave to Valtellina.*

President Malagò, the 2026 Milan Cortina Winter Olympics are a historic opportunity for Italy and in particular for the mountains. You have emphasised that Valtellina will be the epicentre of these Games, hosting the disciplines that will award a third of the medals up for grabs: a great promotional showcase if we think of the 3,500 athletes involved and the 2 billion people connected.

For the first time in 128 years of history of the Winter and Summer Olympics there are two names at the head, Milan and Cortina. The idea we started from was to adapt the Games to the places and not the places to the Games: Milan is a great brand in itself and Cortina is the pearl of the Dolomites; Anterselva is the secular temple of biathlon; Val di Fiemme is the home of Nordic skiing; Bormio is history and the Stelvio slope is legend; Livigno Carosello 3000 and Mottolino are now points of reference for the new generations and for all freestyle and snowboard enthusiasts.

Whoever hosts the Winter Games after us will adopt this model of a diffused Games. The project of the French Alps for 2030 will in fact be based on four clusters: Haute-Savoie, Savoie, Briançonnais and Nice.

When we talk about Valtellina, what do you know personally about the territory (experiences, memories, favourite products/places)?

Valtellina is a truly splendid territory, surrounded by the majestic Rhaetian and Orobic Alps, renowned for its scenic beauty and food and wine traditions, a land at the very heart of the Alps that can boast unique products of variety and quality.

I think of Bresaola, cheeses like Bitto and Casera, Sforzato, and of course the classic pizzoccheri and apples. I've already mentioned how much I appreciate Bormio and Livigno, as well as Sondrio where I enjoyed very much the celebrations for the countdown to the start of the Games.

A special mention must also go to the splendid Ponte in Valtellina, a small village with a genuinely ancient feel.

Bormio and Livigno will be the Olympic winter resorts of reference for alpine skiing and freestyle sports. What are the strengths that you have found in this area from a sporting and organisational point of view?

Bormio has been chosen several times to host the Alpine Ski World Championships and the World Cup finals. Since 1993 it has been the protagonist of the men's World Cup downhill and without a doubt the Stelvio is among the most appealing and technical slopes.

Livigno has long been home to the Olympic Training Centre serving Italian athletes. It's the largest open-air alpine gym, where you can appreciate all the benefits of altitude training. From 1,816 to 3,300 metres above sea level, it's the ideal place to improve sports performance and optimise training to achieve your goals.

Let's talk numbers. It is estimated that there will be around 1.5 million tickets sold for this winter staging. So we're talking about a huge audience, condensed into a short period. What advice can you share with the operators within the territory to transform this contact event into an experience that might guarantee tourist loyalty?

With less than 12 months to go until the 2026 Milan Cortina Olympic Games, there is already great excitement. By the end of February, we recorded 613 thousand tickets sold for the next Games, along with hospitality packages and vouchers purchased by stakeholders. A guaranteed global success because in addition to the large number of tickets sold in Italy, there is strong purchase data coming from abroad: Germany, the United States, Great Britain, Switzerland, Holland and France. The most involved age group so far has been between 25 and 34 years old (over 30%) followed by between 35 and 44 years old (around 25%). Numbers that testify to the great anticipation and the strong bond with the next winter event returning to the Alps fully 20 years after the 2006 Turin Games.

Italy has participated with official delegations in all stagings of the Winter Olympic Games, from the first in Chamonix 1924 to the last in Pyeongchang 2018. We have hosted this event in our country twice: Cortina d'Ampezzo in 1956 and Turin in 2006. What do you hope we will remember the Milan Cortina edition for?

We can offer the very best of our country. We have an excellent track record, because along with excellent sports organisation we can bring into play the element of personalization, illustrated by the exploitation of places, monuments, natural beauty, and artistic and cultural heritage. Combined with a matter that should never be underestimated: the climate also has its value, and in our country on average it's more receptive than often demonstrated in other contexts. And of course, there's a vital food and wine heritage. All these aspects are sure to influence the final judgment on the Games.

You have repeatedly stressed the need to involve everyone in this event, as co-protagonists. Who would you like to see in the front line in this role?

It's important that everyone feels like a co-protagonist, and we have already noted huge excitement from residents in the territories where the Games will take place. And let's consider the volunteers: we need to find 18 thousand of them and we have already received applications from over 100 thousand.

President Malagò, and winter sports: which do you personally practise and which interest you most as a fan?

I have long been an enthusiast for the mountain terrain. And I've practised winter sports for as long as I can remember. But lately, I've even rediscovered the joys of a gentle walk in the mountains with Nino, my dog.

We can't end this without asking for a prediction, where do you expect our most important successes to come?

We certainly want to get into double figures - perhaps even reach the twenties, which would be a record - there are plenty athletes to consider. And the results of the World Cup races and the European Championships in a range of disciplines all look very positive.

And finally a big welcome and an invitation to all to Valtellina.

Valtellina all on its own will be hosting a third of the entire Olympic programme and the province of Sondrio, also thanks to the Youth Winter Olympics "Dolomiti-Valtellina 2028", also has two further years of great potential ahead in terms of media and tourism. The Olympics are sure to have a long-lasting legacy and Valtellina will no doubt be at the epicentre of a fantastic occasion.

**Regala benessere e bellezza.
Inizia con noi il tuo viaggio.**



Scopri il nostro centro sul sito.



MORBEGNO - CHIAVENNA

**HAIR
STYLIST
L'LEON**

**IES
SI
CA
L'LEON**



MORBEGNO - CHIAVENNA - SONDRIO

L'LEON | LAB



MORBEGNO

**BEAUTY
CENTER
L'LEON**

Tutti i numeri di Milano Cortina 2026

IT. I Giochi Olimpici e Paralimpici Invernali di Milano Cortina 2026 si svolgeranno dal 6 al 22 febbraio 2026 per le Olimpiadi e dal 6 al 15 marzo 2026 per le Paralimpiadi.

Saranno le **16 discipline olimpiche in gara**, tra cui lo **sci alpinismo che farà il suo esordio**. A queste si aggiungono le **6 paralimpiche**, suddivise su 13 diverse località. Più di **3.500 atleti** provenienti da più di **90 Paesi** parteciperanno all'evento, con un totale di **195 medaglie** in palio.

Il calendario delle gare

Si parte il 4 febbraio 2026, con la Cerimonia di Apertura e il 6 febbraio sarà tempo di gare fino alla Cerimonia di Chiusura del 22 febbraio 2026.

Il 7 febbraio 2026, ci saranno 5 titoli Olimpici in palio, tra cui quello della discesa libera maschile a Bormio e del big air di snowboard a Livigno.

Il 21 febbraio sarà la giornata più intensa dei Giochi Olimpici, con 10 medaglie d'oro assegnate e il Gala di pattinaggio di figura alla Milano Ice Skating Arena. Il 22 febbraio, sono in programma la finalissima di hockey maschile a Milano, quella del curling femminile a Cortina, a Tesero andrà in scena la 50 km femminile in tecnica classica, altra novità dei Giochi.

Tina e Milo

Sono loro gli ermellini ambasciator di Milano Cortina 2026. Fratello e sorella, simili ma non identici. Nati sulle nostre montagne e da sempre inseparabili. Si chiamano Tina, che è il diminutivo di Cortina e Milo, diminutivo di Milano, le due località principali che ospiteranno i Giochi nel 2026. I due sono accompagnati da I Flo, una squadra di sei bucanee irresistibili e divertenti.



All the numbers of Milano Cortina 2026

EN. The Milan - Cortina 2026 Olympic and Paralympic Winter Games will take place from 6 to 22 February 2026 for the Olympics and from 6 to 15 March 2026 for the Paralympics.

There will be 16 Olympic disciplines in competition, including ski mountaineering which will be making its debut. In addition to these, there will be 6 Paralympic disciplines spread across 13 different locations. More than 3,500 athletes from over 90 countries will participate in the event, with a total of 195 medals up for grabs.

The competition calendar

Commencing February 4, 2026, with the Opening Ceremony and on February 6 it will be competition time until the Closing Ceremony on February 22, 2026.

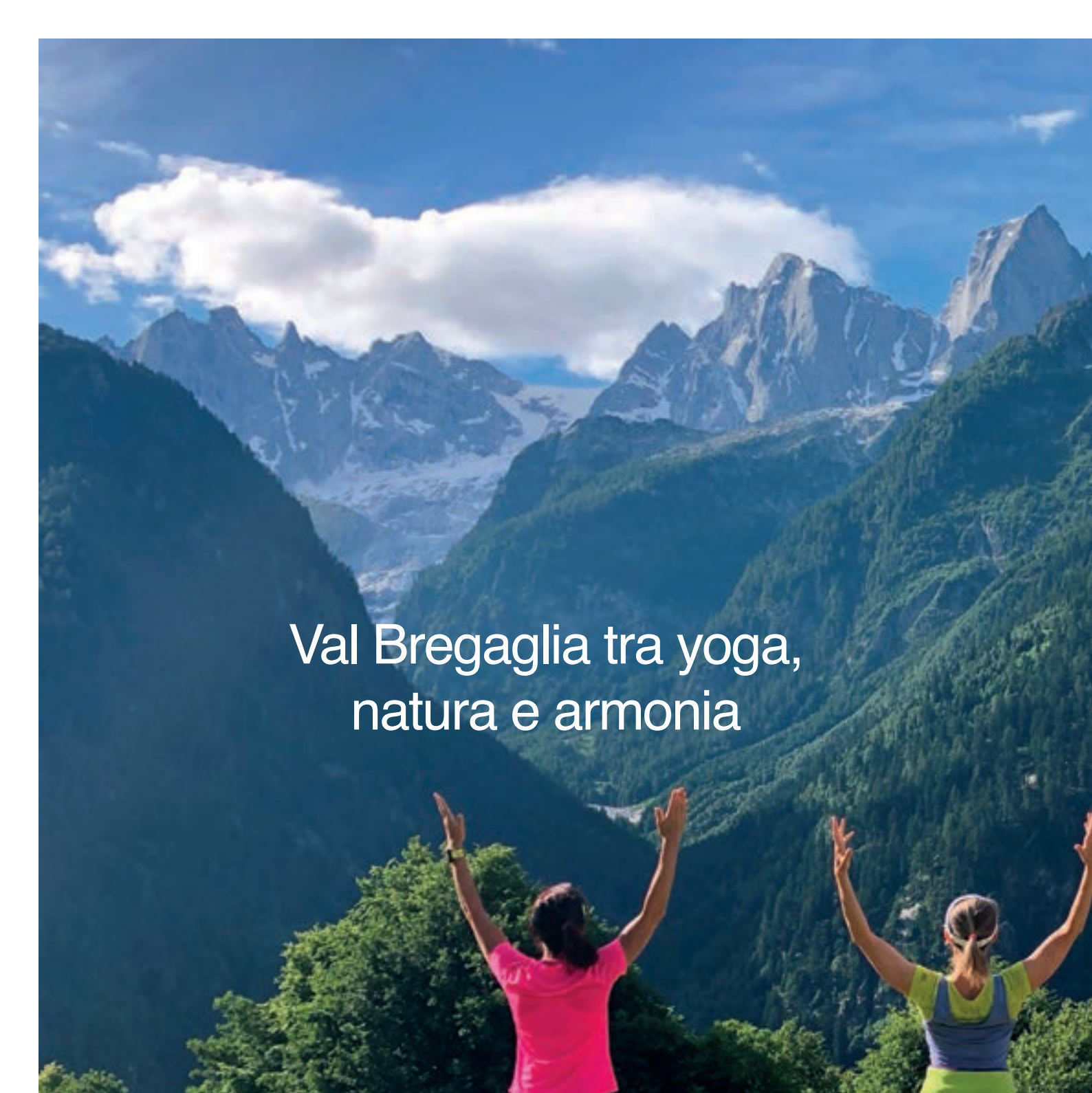
On February 7, 2026, there will be 5 Olympic titles up for grabs, including the men's downhill in Bormio and the snowboard big air in Livigno.

February 21 will be the most intense day of the Olympic Games, with 10 gold medals awarded and the Figure Skating Gala at the Milano Ice Skating Arena.

On February 22, the men's hockey final will be held in Milan, the women's curling final in Cortina, and the women's 50 km classic technique will take place in Tesero, another new event for the Games.

Tina and Milo

Are the ermine (stoat) ambassadors of Milan - Cortina 2026. Brother and sister, similar but not identical. Native to our mountains and utterly inseparable. Their names are Tina, which is short for Cortina and Milo, short for Milano, the two key locations that will host the Games in 2026. The pair are accompanied by I Flo, a squad of six irresistible, fun snowdrops.



Val Bregaglia tra yoga, natura e armonia



IT. La Val Bregaglia, territorio meraviglioso incastonato tra le Alpi svizzere, è una destinazione ideale per chi desidera un soggiorno all'insegna del benessere e della riconnessione con la natura, specialmente in primavera.



Val Bregaglia midst yoga, nature and harmony

IT. In questa stagione tutta la valle si risveglia con colori vivaci e profumi intensi, generando un senso di rinnovamento che rende questo periodo perfetto per ridare vita e slancio a corpo e mente. L'offerta wellness della valle si basa su un approccio olistico che combina il potere curativo dell'ambiente alpino con pratiche rigeneranti.

EN. *Val Bregaglia, a magnificent territory nestling in the Italian/Swiss Alps, is an ideal destination for those who want a sojourn dedicated to wellness and bonding once again with nature, especially in spring. At this time of year the entire valley is ablaze with vivid colours and intense scents, generating*

a sense of renewal that makes spring perfect to bring life and passion to body and soul.

The valley's wellness propositions are based on a holistic approach that combine the healing potential of the Alpine environment with regenerative practices.



IT. I programmi a disposizione sono molto vari e consentono ai visitatori di personalizzare la propria esperienza scegliendo tra diverse attività, come **massaggi rilassanti, sessioni di yoga** all'aperto tra i **castagni in fiore** e **trattamenti energetici** in strutture immerse nel verde.

Il benessere in Val Bregaglia si manifesta anche attraverso **massaggi terapeutici**, eseguiti da professionisti qualificati, che favoriscono il rilassamento profondo. Trattamenti come l'**ipnosi** e la medicina **tradizionale cinese**, offerti dal Centro Sanitario Bregaglia, permettono di affrontare lo stress quotidiano con un approccio alternativo e naturale. Anche **la cura del viso e del corpo** assume un ruolo fondamentale in questo periodo dell'anno: dopo l'inverno, la pelle ha bisogno di essere rigenerata e nutrita con trattamenti estetici come la pulizia profonda.

La natura primaverile della Val Bregaglia diventa una vera e propria **terapia per l'anima**. **Passeggiare** tra i sentieri fioriti,

ascoltare il canto degli uccelli e **respirare l'aria fresca** di montagna aiuta a ritrovare l'**equilibrio interiore**. Le escursioni lungo i percorsi energetici attorno a Soglio offrono momenti di introspezione e contatto profondo con l'ambiente circostante, mentre lo yoga praticato all'aria aperta consente di allinearsi con il ritmo della natura, sfruttando la vitalità di questa stagione di rinascita.

Tutta l'ospitalità della valle riflette l'**armonia e la semplicità della natura**. Gli hotel e gli appartamenti vacanza accolgono i visitatori in un'atmosfera rilassante, perfetta per un soggiorno rigenerante. La gastronomia bregagliotta, con i suoi piatti preparati con ingredienti freschi di stagione, è un ulteriore elemento di benessere.

Tutte buone ragioni per trascorrere la primavera in Val Bregaglia, in un paesaggio in piena fioritura per ritrovare energia e armonia in un ambiente incontaminato e vivere un'esperienza di benessere che coinvolge tutti i sensi.

Info:
bregaglia.ch/it/turismo-della-salute

EN. The programmes available are particularly varied and allow visitors to personalise their experience by choosing from any number of **different activities, such as relaxing massage, yoga classes in the open air among the blossoming chestnut groves, and energy treatments** within facilities surrounded by greenery.

Wellbeing in Val Bregaglia is also expressed through **therapeutic massages**, carried out by qualified professionals, which promote deep relaxation. Treatments such as **hypnosis and traditional Chinese medicine**, delivered by the Centro Sanitario Bregaglia, encourage you to deal with daily stress using an alternative, natural approach. **Facial and body care** also plays a fundamental role in this period of the year: following winter, the skin needs to be regenerated and nourished with aesthetic treatments such as deep cleansing. The nature of spring in Val Bregaglia becomes a genuine **therapy for the soul**. **Walking** along pathways teeming with flowers, listening to birdsong, and **breathing in the fresh mountain air** is bound to help to find your **inner balance**.



Excursions along the energising paths around Soglio provide moments of introspection and deep contact with the surrounding environment, whilst yoga practised in the open air allows you to align with the rhythm of nature, exploiting the vitality of the season of rebirth.

The hospitality of the valley reflects the **harmony and simplicity of nature**. The hotels and holiday apartments welcome visitors in a relaxing atmosphere, perfect for an invigorating stay. The Bregaglia cuisine, with its dishes prepared with fresh seasonal ingredients, is an additional, important element of well-being. So many good reasons to spend spring in Val Bregaglia, enjoying a landscape in full bloom in search of energy and harmony in an uncontaminated environment and appreciating a wellness experience involving all the senses.

Info:
bregaglia.ch/it/turismo-della-salute

ARTipasto 2025

17 - 21 aprile 2025

Cinque giorni tra arte, cultura e profumi primaverili

IT. La 9ª edizione di ARTipasto prenderà il via giovedì 17 aprile 2025 in Val Bregaglia, segnando l'apertura della stagione artistico-culturale nella comunità svizzera. Quest'anno, il tema centrale sarà il progetto "La Stria 150 anni dopo", che coinvolgerà numerosi protagonisti del panorama culturale, politico e sociale della valle. Durante i cinque giorni di Pasqua, saranno inaugurate mostre e proposte attività che invitano a socializzare e a godere della bellezza del territorio all'aperto.

Info e programma: artipasto.ch

ARTipasto 2025

April 17 - 21, 2025

Five days of art, culture and the scents of spring

EN. The 9th staging of ARTipasto will commence on Thursday, April 17, 2025 in Val Bregaglia, marking the opening of the artistic-cultural season in the Swiss community. This year, the central theme will be the project "La Stria 150 years on", which will involve numerous protagonists of the cultural, political and social panorama of the valley. During the five days of Easter, exhibitions will be inaugurated and activities proposed that encourage you to socialise and enjoy the beauty of the territory outdoors.

Info and programme: artipasto.ch



SONDRIO

TI PRENDE PER LA GOLA

a cura di **SILVIA BERTINI**

IT. Un evento che è un appuntamento imperdibile in primavera. Parliamo di "**Sondrio ti prende per la gola**" che sabato 12 e domenica 13 aprile animerà il centro storico cittadino e le sue bellissime frazioni.

EN. *An unmissable appointment in spring. We are talking about the event "**Sondrio grabs you by the throat**", which on Saturday 12 and Sunday 13 April will bring the historic centre and its beautiful environs to life.*



IT. L'obiettivo del Comune di Sondrio è proporre un mix di attività per promuovere **benessere, cultura e patrimonio locale**, con attenzione a sostenibilità e pratica sportiva outdoor. Senza dimenticare il **cibo**, volano per un corretto stile di vita e occasione per promuovere il senso di comunità.

In collaborazione con il Distretto Biologico della Valtellina, ne parlerà all'interno della splendida cornice del Teatro Sociale, **Franco Berrino**, medico ed epidemiologo italiano, intervistato per l'occasione da **Lucia Cuffaro**, esperta di autoproduzione e noto volto di Rai1 che sarà anche protagonista di uno Show Cooking outdoor con ricette, consigli e tecniche di cucina per una dieta equilibrata, con attenzione a ingredienti locali e stagionali.

Iniziativa: fresca novità di questa edizione l'allestimento della piazza Cavour, antica area mercatale della città, che sarà interamente dedicato al tema piante, fiori e attrezzature da giardino. Le tradizionali proposte dei mercatini di piazza Garibaldi saranno arricchite con offerte e assaggi "a tutto bio". Le attività proposte prevedono tour in e-bike nella bellissima Sondrio di sopra. Benessere mentale e fisico si incontreranno in **Experience Yoga** a tutto tondo: da sessioni di yoga nell'antichissimo ridotto del Teatro Sociale, con accompagnamento musicale e bagno sonoro, fino al **Parco Adda Mallero Renato Bartesaghi** dove saranno organizzate lezioni di yoga all'aperto, occasione per migliorare forza e flessibilità in una splendida cornice

naturale. Nei trekking culturali alla scoperta del **Monte Rolla** le guide condurranno i partecipanti lungo percorsi panoramici, raccontando storia, paesaggio e biodiversità, mentre quelli alla scoperta della città saranno accessibili anche a pubblici diversi e joelette.

Arte: fino al 2 giugno, Sondrio ospita la mostra "**Gianfilippo Usellini. Dipingere la favola, il mito, lo stupore**", ospitata dal MVSA, il Museo valtellinese di storia e arte. Al centro c'è l'opera di un pittore protagonista, tra le due guerre, del realismo magico. L'artista non dipingeva favole classiche, ma quelle che prendevano forma nella vita quotidiana.

EN. The Municipality of Sondrio is proposing a range of activities to promote **wellness, culture and local heritage**, with a real focus on sustainability and outdoor sports. Not to forget food, the driving force for a healthy lifestyle and an opportunity to promote a sense of community. **Franco Berrino**, an Italian doctor and epidemiologist, will address the subject within the splendid setting of the Teatro Sociale, interviewed on this occasion by **Lucia Cuffaro**, an expert in home-production and a well-recognised face on Rai1 who will also feature in an outdoor Cooking Spectacular with recipes, advice and cooking techniques for a balanced diet, paying particular attention to both local and seasonal ingredients.

Initiatives: proposed activities will include e-bike tours in the beautiful Sondrio valleys "**up above**". Mental and physical well-being

will come together in **Experience Yoga** all over the place: from yoga sessions in the ancient foyer of the Teatro Sociale, with musical accompaniment and bagno sonoro to stimulate natural healing, to the **Adda Mallero Renato Bartesaghi Park**, where outdoor yoga lessons will be organised, a splendid opportunity to enhance both intensity and flexibility in a perfectly natural setting. During the cultural treks to discover **Monte Rolla**, guides will lead participants along panoramic routes, relating history, landscape and biodiversity, while those engaged in an exploration of the town itself will be on hand for people of all ages, interests and disabilities.

Art: until June 2, Sondrio is hosting the exhibition "**Gianfilippo Usellini. Painting the fable, the myth, the wonder**", under the auspices of MVSA, the Valtellina Museum of History and Art. Under the spotlight is the work of a painter who, between the two wars, was a protagonist of magical realism. The artist did not paint classic fables, but those that would take shape in everyday life.

INFO:

visitasondrio.it

Per prenotazioni attività e partecipazione agli eventi consultare sondrioeventi.it

To book activities and participation in events go to sondrioeventi.it



SILVIA BERTINI

Nata e cresciuta in Valtellina, da anni si occupa di servizi al cittadino e statistica, con un interesse costante per le tematiche europee legate agli enti locali. Dal 2023 è alla guida del Settore Servizi Culturali, Eventi, Turismo e Marketing del Comune di Sondrio. Convinta del ruolo strategico degli enti locali nel turismo e nella cultura, ha recentemente conseguito un master in Governance, Management e Government delle pubbliche amministrazioni presso Unitelma Sapienza di Roma.

Born and raised in Valtellina, she has been involved in citizen services and statistics for some years now, with a continuing interest in European issues related to local authorities. Since 2023 she has been at the head of the Cultural Services, Events, Tourism, and Marketing Sector of the Municipality of Sondrio. A great proponent of the strategic role of local authorities in tourism and culture, she was recently awarded a master's degree in Governance, Management and Government of public administration at the Unitelma Sapienza di Roma.

alto lago a due ruote

RIGENERARSI CON IL PAESAGGIO /
THE UPPER LAKE ON TWO WHEELS
REGENERATING WITHIN THE LANDSCAPE

IT. Sulla pista ciclabile di Domaso, tra ulivi e panorami del Lago di Como, dove il Lario si mostra in tutta la sua bellezza.

Un itinerario perfetto da vivere a ritmo lento, immersi nella natura e nella tranquillità.

EN. On the Domaso cycle path, surrounded by olive trees and stunning views of Lake Como, where the Lario reveals all its beauty.

A perfect route to enjoy slowly, immersed in nature and tranquility.

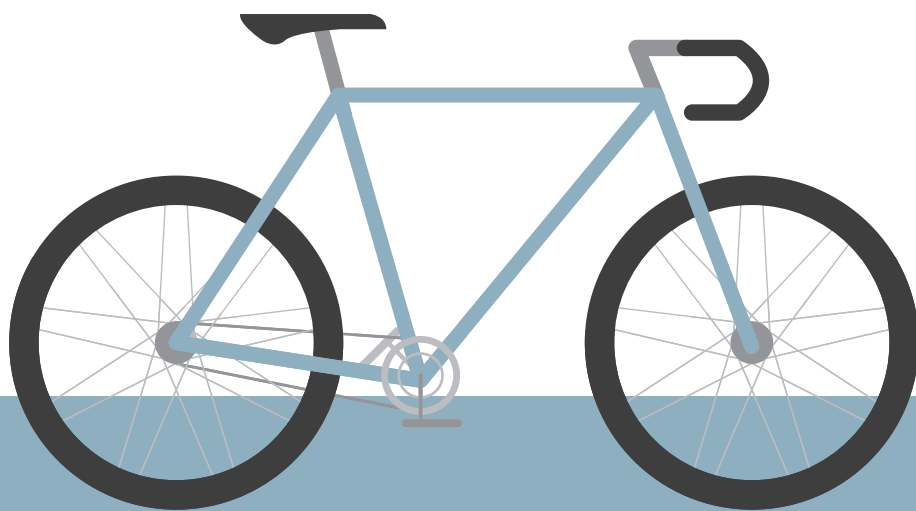


IT. Rigenerare l'anima e il corpo per ritrovare sé stessi contemplando il paesaggio tra lago e montagna. È la grande bellezza dell'alto lago di Como, scesi dalla Valchiavenna o in arrivo dal capoluogo del Lario. Da pochi anni, grazie ad un imponente investimento di fondi europei gestiti dalla Comunità Montana delle valli del Lario e del Ceresio, è nato un vero e proprio comprensorio di ciclovie con 8 diversi itinerari che dalle pacifiche rive scalano le altezze fino ad arrivare in quota. Sono percorsi da affrontare con un minimo di allenamento, sia con le due ruote per una difficoltà intermedia, se non da esperti, che a piedi.

E sono proprio i punti panoramici per ammirare il lago di Como, terra di infinita bellezza, che caratterizzano le tappe degli itinerari per una lunghezza complessiva di 134 km tra i comuni montani e quelli in riva al lago: da Sorico, passando da Montemezzo, Vercana, Trezzone, Livo, Peglio, Dosso del Liro, Gravedona ed Uniti, Stazzona, Dongo, Garzeno, Pianello del Lario, Musso fino a Crema.

EN. Regenerate soul and body and discover yourself whilst contemplating the superb landscape between lake and mountain. We're talking about the genuine beauty of upper Lake Como, either coming down from Valchiavenna or from Lario's capital. In recent years, thanks to an important investment of European funds overseen by the Comunità Montana of the Lario and Ceresio valleys, an impressive cycling network has been created with 8 different itineraries that leaving from the peaceful lakeside take off until sometimes reaching considerable altitudes. Routes that can be tackled with a minimum of training, whether on two wheels of intermediate difficulty, or indeed on foot.

And they throw up some magnificent panorama over Lake Como along the way. A land of infinite beauty comprising stages that make up a total length of 134 km, taking in the mountain municipalities and those on the lake shore: from Sorico, passing through Montemezzo, Vercana, Trezzone, Livo, Peglio, Dosso del Liro, Gravedona ed Uniti, Stazzona, Dongo, Garzeno, Pianello del Lario, Musso all the way up to Crema.



LA WEB APP

IT. Nella web app altolagocomo.bike si possono scoprire tutte le informazioni utili per affrontare in sicurezza i tracciati. Ma anche le indicazioni delle aree attrezzate, i luoghi di arte e cultura da visitare e gli eventi programmati nelle località lungo il percorso scelto. Video tutorial e foto gallery consentono di scoprire in anteprima la bellezza da sperimentare.

WEB APP

EN. In the web app altolagocomo.bike you will find useful information in order to safely tackle the trails. Including indications of the whereabouts of equipped areas, places of art and culture to visit and the events scheduled in the locations along the chosen route. Video tutorials and photo galleries allow you to see in advance the delights to come.



A primavera sono 3 i percorsi ad anello che meglio esaltano il rifiorire della natura /
In spring there are 3 circular routes that best showcase nature thriving once more



Sorico (L1)

IT. Percorso ad anello da Sorico a Dascio che costeggia la Riserva del Pian di Spagna. La sosta rigenerante è al Sasso di Dascio situato a circa 550 m di altitudine. Da qui, si gode di una vista mozzafiato sul Pian di Spagna, il lago di Mezzola e le montagne circostanti. L'area offre un belvedere, una fontana ed è attrezzata per pic-nic.

EN. Circular from Sorico to Dascio that runs along the Pian di Spagna Reserve. There's a life-enhancing pause at the Sasso di Dascio situated at around 550m. From here you can enjoy breathtaking views of the Pian di Spagna, lake Mezzola and all the surrounding peaks. As well as magnificent views, the area boasts a fountain and is laid out for picnics.

IT. Dalla ciclopedonale che costeggia le rive l'itinerario offre un mix di salite e discese sempre affacciate sul lago, attraversando paesaggi rurali e offrendo una vista panoramica pressoché lungo tutto il percorso.

EN. From the cycle/pedestrian path that runs along the shores, the itinerary offers a mix of climbs and descents overlooking the lake, crossing rural landscapes with panoramic views along almost the entire route.

Domaso (L3)



IT. Breve ma spettacolare anello situato lungo i versanti che sovrastano il paese di Gravedona ed Uniti. Il percorso si caratterizza da panorami mozzafiato con sfide sia in salita che in discesa.

EN. Short but spectacular loop along the slopes overlooking the town of Gravedona ed Uniti. The route is characterised by breathtaking views with challenges both uphill and downhill.

Gravedona (L4)



Benessere, musica e meditazione: spazi di spiritualità in Valtellina

Yoga, music and meditation spaces for wellness and spirituality

a cura di **SILVIA MONTI**

IT. Il momento è arrivato: mi sto preparando per tornare, definitivamente, in "valle". Comunicata la notizia, gli *autoctoni* hanno rilasciato un laconico - Era ora - mentre *quelli di Milano e Brianza* si sono divisi tra chi è convinto che me ne pentirò e chi si complimenta per il mio "coraggio".

Ai più insistenti ho provato a spiegare che Milano non è poi così lontana - anche se per qualcuno Colico equivale allo stretto di Gibilterra -, che preferisco la natura alla frenesia urbana e che la mia non è una scelta eroica, ma semplicemente una questione di priorità. Poi ho smesso di giustificarmi, per evitare discussioni infinite. E comunque, il confronto ha insinuato un dubbio: e se mi accorgessi di aver sottovalutato qualcosa, come la possibilità di coltivare il benessere interiore, un aspetto per me fondamentale?

Ho iniziato a chiedere a chi conosce bene la Valle, soprattutto a quelli che riescono ad essere abitanti innamorati e sempre in ricerca: per fortuna le opportunità non mancano! Perciò, con la primavera alle porte, perché non affiancare le tradizionali pulizie con un'esperienza di cambiamento intimo, spirituale?

EN. *Leaving Brianza to return permanently to Valtellina was not a sudden decision, but a path that simply evolved over time. As soon as I began to communicate it, the reactions were clear: my friends from Valtellina welcomed it with a laconic "It's about time", while those from Milan and Brianza were divided between those who feared that I was giving up all the opportunities of the city and those who complimented me on my "courage".*

At first I tried to explain that Milan is not that far away, that I prefer nature to the frenzy of the city and that mine is hardly a heroic choice, but simply a question of priorities. Then I stopped justifying myself and started listening, to avoid redundant debate.

However, such discussions had planted something of a doubt: what if I realised that I neglected something, like the possibility of cultivating inner well-being, an aspect that is fundamental for me? I began asking those who know the Valley well and I discovered that, in reality, there is no shortage of opportunities. And so with spring just around the corner, what better time to accompany external change with an internal one? accompanied by a yoga session and Wim Hof, on Saturday 29 March at Morbegno.

SILVIA MONTI

Silvia Monti è una "tipica valtellinese atipica," un'espressione che cattura perfettamente la sua personalità e il suo percorso. Docente di lettere, amante delle lunghe camminate in montagna e poeta, Silvia fonde le sue radici con una visione del mondo che emerge in tutte le sue opere. La sua ultima pubblicazione, *Persino semplice*, edita da Interno Libri, rappresenta una sintesi del suo stile poetico unico: uno sguardo acuto e delicato sulla vita, capace di trasformare anche i momenti più ordinari in riflessioni profonde. Scoprite di più su Silvia e sui suoi lavori visitando il suo sito ufficiale: montiesilvia.com

Silvia Monti is a "typical, atypical Valtellinese," an expression that perfectly captures her personality and her pathway in life. A teacher of literature, lover of long walks in the mountains and poet, Silvia balances her roots with a vision of the world that emerges in all her works. Her latest publication, Persino semplice, published by Interno Libri, represents a synthesis of her unique poetic style: a sharp yet delicate look at life, capable of transforming even the most ordinary moments into profound reflections. Discover more about Silvia and her works by visiting her official website: montiesilvia.com





Centro della luna Morbegno

IT. Cominciamo con alcune proposte legate al mondo dello yoga inteso come disciplina che guida l'armonia del corpo e della mente, non come semplice "ginnastica". Numerosi sono i centri, sparsi in tutta la valle, a cui ci si può rivolgere. A **Morbegno**, ad esempio, mi piace segnalare lo spazio Kora e il **Centro della luna**. Quest'ultimo si offre come "un luogo dove muovere il corpo, calmare la mente e lasciare spazio alla parte più profonda di sé". Ampio, accogliente, offre tutta una serie di corsi che vanno dallo yoga (dolce, per donne in gravidanza...) alla danza fusion, il tai chi, la bioenergetica, per fare qualche esempio. Si rivolge a persone di tutte le età e non mancano le attività per i bambini, tra cui lo yoga e il gioco danza. Un'altra caratteristica peculiare di questo centro sono gli "eventi benessere" speciali, organizzati ogni weekend: bagni di gong, percorsi artistici e di crescita personale, meditazione... insomma, è utile consultare il sito per farsi un'idea e rimanere aggiornati. Segnalo l'evento "**Il potere dell'acqua**", bagno freddo in natura al Bitto, accompagnato da una sessione di yoga e di Wim Hof, sabato 29 marzo a Morbegno.

EN. Let's start with some proposals related to the world of yoga, accepted as a discipline that guides the harmony of body and mind, and by no means as simple "gymnastics". There are a number of centres throughout the valley which you can turn to. At **Morbegno**, for example, let me point up the spazio kora and the **Centro della luna**. The latter proposes itself as "a place to move the body, calm the mind and leave space for the deepest part of yourself". Large and welcoming, it offers a whole range of courses that go from yoga (gentle, for pregnant women...) to fusion dance, tai chi, bioenergetics, to name but a few choices. It's aimed at people of all ages and there is no shortage of activities for children, including yoga and dance games. Another particular feature of the centre are the rather special "wellness events", organised every weekend: gong baths, artistic and personal growth courses, meditation... in short, it is useful to consult their website to familiarise yourself and keep up to speed. Also worth a mention is the event "**The Power of Water**", featuring cold bathing within nature at Bitto, accompanied by a yoga session and Wim Hof, on Saturday 29 March at Morbegno.

INFO:

ilcentrodellaluna.com



Studio Prana Tirano

IT. A **Tirano** lo **Studio Prana** mette "la continua formazione, la ricerca di nuove prospettive ed il benessere della persona al centro della sua filosofia". Oltre allo yoga e al pilates offre l'opportunità di sperimentare l'aerial yoga, conosciuto anche come "yoga sospeso". Inoltre in primavera cominciano gli "eventi speciali" all'aperto: yoga nel bosco, yoga di consapevolezza, yoga con accompagnamento musicale. Ogni anno la cerimonia della primavera è il momento per celebrare la rifioritura, dopo il letargo invernale.

EN. In **Tirano**, the **Studio Prana** places "continuous training, the search for new perspectives and the well-being of the person" at the very heart of its philosophy. In addition to yoga and pilates, it offers the opportunity to experience aerial yoga, also known as "suspended yoga". Furthermore, in springtime "special events" outdoors begin: yoga in the woods, awareness yoga, yoga with musical accompaniment. Every year, observance of the arrival of spring is the time to celebrate blossoming anew, after a tardy, winter hibernation.

INFO:

annavalenti.it



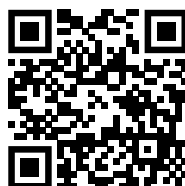
Campane tibetane Fausto Radaelli

IT. **Campane tibetane e bagni di gong** possono essere un'esperienza unica, immersiva, anche solo per sperimentare una pausa di inconsueto benessere. In questo campo **Fausto Radaelli** è un "maestro" appassionato, competente e ricco di esperienze: si può fare riferimento alla sezione news ed eventi del sito per avere l'occasione di partecipare ad una delle sessioni di bagni di gong che propone in differenti località e spazi della Valtellina.

EN. **Tibetan bells and gong baths** can be a unique, immersive experience, if just to experiment with an original break from "standard" wellbeing provision. Within this field **Fausto Radaelli** is a passionate, accomplished and experienced "maestro": have a look at the news and events section of the website for info on when you might take in one of the gong bath sessions on offer in different locations in Valtellina.

INFO:

gongtransformation.com



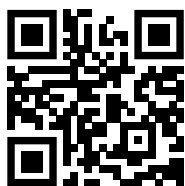
Centro Studi Tibetani Tenzin Cio Ling / Associazione Gea Sondrio

IT. Se siamo alla ricerca di un'esperienza profonda di meditazione per cominciare un cammino di crescita personale, sono sicuramente da prendere in considerazione due centri, a **Sondrio**: Il **Centro Studi Tibetani Tenzin Cio Ling** e l'**Associazione Gea**, centro di pedagogia, counseling e meditazione. Segnalo l'evento: **Meditazione del Wesak**, 24 aprile alle ore 20.30, alla Casa delle Associazioni in Via Adua 22 a Sondrio.

EN. *If we are looking for a deep meditation experience to begin a journey of personal growth, two centres in **Sondrio** are definitely worth considering: the **Centro Studi Tibetani Tenzin Cio Ling** and the **Associazione Gea**, a centre for pedagogy, counselling and meditation. Special mention for: **Meditazione del Wesak**, 24 april at 20.30, at the Casa delle Associazioni in Via Adua 22 at Sondrio.*

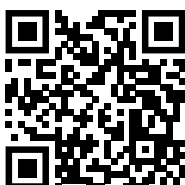
INFO:

centrotenzin.org



INFO:

associazionegeaso.it



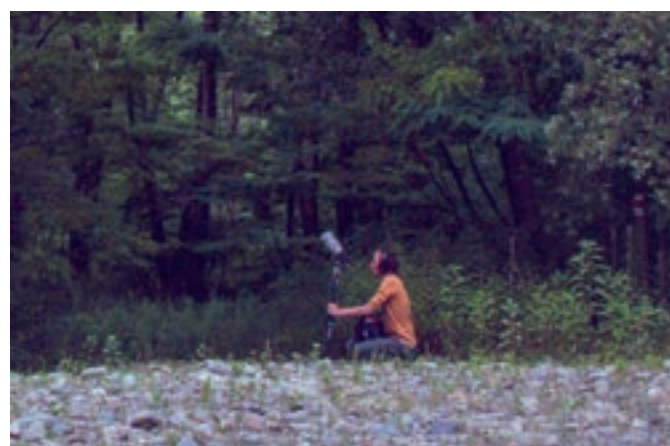
Laboule Paolo Novellino

IT. Il suono è terapia e la Valtellina offre occasioni davvero uniche e particolari per concedersi uno spazio di esplorazione: piccoli festival, rassegne, concerti in rifugio, in chiese e spazi artistici. E poi ci sono musicisti che percorrono particolari sentieri, alla ricerca dell'armonia tra mente e corpo. **Paolo Novellino**, ha creato **Laboule**, un laboratorio in cui dà vita, coltiva e promuove un patrimonio musicale e sonoro che diventa parte integrante di progetti e produzioni a scopo artistico, di ricerca, studio, documentazione, didattica e crescita della persona. Tra i tanti progetti che propone, anche in collaborazione con altri musicisti come **Alex De Simoni** e **Fabio Bonelli**, consiglio vivamente "Fontane", una performance musicale di voci, storie e suoni. Provo a dare un'idea di cosa accade: Paolo "fa suonare" l'acqua di una fontana, creando tessuti sonori unici e irripetibili. Segnalo l'evento **Fontane, ascoltare e meditare con l'acqua**. 12 e 13 giugno 2025.

EN. *Sound is therapy and Valtellina offers truly unique, original opportunities to indulge in a spirit of exploration: small festivals, exhibitions, concerts in refuges, churches and artistic spaces. And then there are musicians who follow their own particular paths in search of harmony between mind and body. **Paolo Novellino** created **Laboule**, a laboratory in which he creates, cultivates and promotes a musical and sound heritage that becomes an integral part of projects and productions for artistic, research, study, documentation, teaching and personal growth purposes. Among the many projects he proposes, regularly in collaboration with other musicians such as **Alex De Simoni** and **Fabio Bonelli**, I must recommend "Fontane", a musical performance of voices, stories and sounds. Here's what it's about: Paolo employs the water from a fountain "to ring out", creating an emerging fabric, unique and unrepeatable. Look out for the event **Fontane, ascoltare e meditare con l'acqua**. 12 and 13 June 2025.*

INFO:

laboule.org

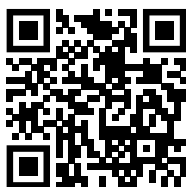


Esorbitare Marianna Orsatti

IT. **Marianna Orsatti**, musicista e cantautrice, farmacista specializzata in medicina naturale e studentessa di Dhyana Yoga e Meditazione, ha da poco dato il via al suo progetto "**Esorbitare**", una meditazione-concerto in cui i partecipanti sono accompagnati all'ascolto profondo di se stessi verso una consapevolezza che aiuta a prendersi cura del proprio corpo e riconoscere i propri bisogni.

EN. **Marianna Orsatti**, musician and singer-songwriter, pharmacist specialising in natural medicine and student of Dhyana Yoga and Meditation, has recently started her project "**Esorbitare**", a meditation-concert in which participants are accompanied and encouraged to listen deeply to themselves towards an awareness that helps to care for their body and recognise their needs.

INFO:
[instagram.com/mariannaorsatti](https://www.instagram.com/mariannaorsatti)



Ibrida Borgonuovo di Piuro

IT. Consiglio infine di tenersi aggiornati sulle attività organizzate da **ibrida** un "collettivo multidisciplinare che promuove la diffusione culturale, attraverso lo sviluppo di progetti di carattere innovativo" a **Borgonuovo di Piuro**.

EN. Finally, I recommend keeping up to date with the activities organised by **ibrida**, a "multidisciplinary collective that promotes cultural diffusion through the development of innovative projects" in **Borgonuovo di Piuro**.

INFO:
[facebook.com/associazioneibrida/](https://www.facebook.com/associazioneibrida/)



Bagni di bosco Andrea Mori

IT. Sempre in Valtellina, **Andrea Mori** è una guida alpina, un artista esperto in **bagni di bosco**. Considera il cammino come momento di conoscenza intima tra persona e territorio. Dopo più di 15 anni di cammini tra Italia e Europa ha deciso di proporre questa esperienza anche a chi sta cercando un modo diverso di rapportarsi con i luoghi. Collabora con musicisti e rassegne e propone percorsi di gruppo, individuali, "su misura".

EN. Remaining in Valtellina, **Andrea Mori** is an alpine guide, an artist who is an expert in **forest bathing**. He considers a wander through nature as an intimate conversation between person and territory. Following more than 15 years of hiking around Italy and Europe, he decided to share the experience with like-minded who are looking for an alternative way of relating to places. He collaborates with musicians, can be seen at festivals and proposes "tailor-made" excursions for groups and individuals towards an awareness that helps to care for their body and recognise their needs.

INFO:
[terraestorie.it](https://www.terraestorie.it)



ORA Piateda

IT. Musica ed arte, anche se non strettamente legate al mondo della meditazione, sono elementi fondamentali per stare bene, essere felici. Segnalo perciò due realtà particolarissime e di cui essere molto orgogliosi, come valtellinesi: **ORA**, Orobie Residenze Artistiche a Piateda. Castellaccio è una contrada abbandonata di Piateda a pochi chilometri da Sondrio, sulle Alpi Orobie. Situata nel versante all'ombra della valle, ha perso negli anni i suoi abitanti mantenendo il suo carattere selvaggio. Dal 2021 è un luogo di accoglienza per artiste e, tra maggio e giugno, ospita una rassegna, chiamata **Rami d'Ora**, con esplorazioni, laboratori, spettacoli nel bosco. I valori fondanti di ORA sono la convivialità, il rispetto e l'ascolto dell'ambiente. Si promuove una cultura e una diffusione della lentezza e del silenzio come pratiche di rispetto verso sé stesse e le altre.

EN. Music and art, although not strictly linked to the world of meditation, are fundamental elements for our wellbeing, and feeling happy. I'd like to point you towards two very particular phenomena that we Valtellina residents, are rather proud of: **ORA**, Orobie Artistic Residences in Piateda. Castellaccio is an abandoned neighbourhood of Piateda a few kilometres from Sondrio, in the Orobie Alps. Located on the shaded side of the valley, over the years its inhabitants departed and yet it maintained its character, somewhat on the wild side. Since 2021 it has become a welcoming place for artists and between May and June, it hosts a festival, called **Rami d'Ora**, involving exploration, workshops, and performance in the woods.

The founding values of ORA are conviviality, respect and listening to the environment. It promotes a culture and diffusion adopting slow paces and silence as practices of respect towards oneself and others.

INFO:
orobieora.it

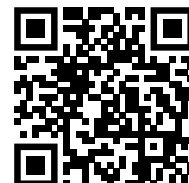


Ambria Jazz festival Ponte in Valtellina

IT. Salto sul versante opposto della vallata per segnalare **Ambria Jazz festival**, a Ponte in Valtellina. È un evento musicale itinerante, che offre una selezione curata di musicisti del panorama jazzistico italiano ed europeo con attenzione ai nuovi talenti e a proposte culturali ricche di contenuti, dando ampio spazio alle contaminazioni tra generi, arti e culture. Gli appuntamenti cominciano a partire da Marzo e il festival ha il suo culmine nell'estate, tra luglio e agosto. Molto particolare è la proposta del **jazzcamminante**: alcuni concerti vengono proposti in orario pomeridiano così da permettere a chi sceglie di venire a piedi o in bicicletta, di ritornare a casa prima del buio. L'associazione AmbriaJazz ODV, inoltre, promuove eventi culturali in campo musicale ma non solo: realizza progetti di formazione per i bambini, anche in ambito scolastico, ed eventi tutto l'anno.

EN. We move to the opposite side of the valley to embrace the **Ambria Jazz festival**, at Ponte in Valtellina. It is an itinerant musical "circus" almost, hosting a rare selection of musicians from the Italian and European jazz scene whilst not forgetting new talent and a wealth of cultural propositions, providing space for an infectious exchange and interaction between genres, arts and cultures. Events begin in March and the festival reaches its peak in the summer, through July and August. The **jazzcamminante** is really rather special: some concerts are scheduled in the afternoon to allow those who choose to come on foot or by bicycle, to return home before dark. The AmbriaJazz ODV association also nurtures cultural events in the musical field but not only: it organises training projects for children, also within the school environment, and promotes events all year round.

INFO:
ambriajazzfestival.it





IT. A primavera immergersi nella natura con consapevolezza e curiosità è un'esperienza che nutre corpo e mente. Nel corso della mia attività di naturopata in Alta Valtellina ho modo di constatare spesso come anche una passeggiata erboristica può rappresentare l'occasione per rallentare, per riconnettersi con il ritmo naturale della Terra e riscoprire il sapere antico delle piante officinali.

EN. *In spring, immersing yourself in nature armed with an awareness and curiosity is an experience sure to nourish body and mind. In the course of my endeavours as a naturopath in Alta Valtellina I have come to recognise how even a modest "herbal walk" can provide the opportunity to slow down, to reconnect with the Earth's natural rhythm and discover once more the ancient wisdom involving medicinal plants.*

ERBE E FIORI: IL POTERE RIGENERANTE DELLA NATURA

HERBS AND FLOWERS: THE REGENERATING POWER OF NATURE

a cura di **LISA DEI CAS**



IT. Camminando tra sentieri, boschi e radure, impariamo a riconoscere le erbe spontanee, osservandone la forma, il colore, il profumo. Ogni pianta racconta una storia, tramandata dalla tradizione e confermata oggi dalla scienza: l'**iperico** che cattura il sole d'estate per donarci il suo calore anche nei giorni bui, la **malva** che lenisce e protegge, l'abete dal profumo balsamico e dalle proprietà rivitalizzanti. Queste passeggiate che organizzo nel corso della bella stagione, sono molto più di un semplice **momento di apprendimento**. Sono un invito ad affinare i sensi, ad ascoltare il vento tra gli alberi, a percepire l'energia sottile della Natura. Questa immersione nel verde migliora il benessere mentale e ci aiuta a riscoprire una connessione profonda con l'ambiente che ci circonda. Durante il percorso, i partecipanti sono invitati a fermarsi, a osservare e ad ascoltare: **la Natura comunica con noi** attraverso segni e messaggi che possiamo imparare a leggere. Un fiore che cresce in un luogo preciso, il profumo intenso di una pianta in un determinato momento della giornata, il mutare dei colori nel corso delle stagioni: ogni dettaglio ci offre un'opportunità per comprendere meglio noi stessi e il mondo che abitiamo. Queste esperienze sono un ponte tra passato e presente, tra conoscenza e percezione, tra essere e sentire. Camminare nella Natura, riconoscere le piante, apprenderne gli usi e lasciarsi guidare dai sensi significa prendersi cura di sé in un modo naturale, autentico e profondo. Ogni passeggiata diventa così un viaggio nel Ben-Essere, un momento di armonia in cui la Natura ci accoglie e ci guida, ricordandoci che siamo parte di un equilibrio più grande, capace di donarci pace e vitalità.

LISA DEI CAS

Vive a Valfurva. È un'erborista laureata, naturopata e operatrice olistica. Nata nel cuore delle Alpi, è da sempre molto legata alla Natura e alla capacità che essa ha di sanare corpo e anima. Laureata in Scienze e Tecnologie Erboristiche, specializzata in Etnobotanica, organizza nel corso di tutto l'anno attività e corsi legati al benessere e ai rimedi naturali.

Info: essenziale.salutenatura@gmail.com; +393348105320

Lisa lives in Valfurva. She's a graduate herbalist, naturopath and holistic professional. Born in the heart of the Alps, she has always been very connected to Nature and understands its facility to heal body and soul. Having graduated in Herbal Sciences and Erboristic Technologies, specialising in Ethnobotany, naturopath and holistic treatments, in spring she organises activities for tourists with Bach Flowers, aromatherapy, holistic massage and aromatherapy.



I percorsi che propongo possono essere calibrati per gruppi o singoli e su diverse esigenze e fasce di età diventando così un'occasione per far avvicinare anche i più piccoli all'essenza della Natura.

Durata: da 1 a 2 ore circa

Attrezzature necessarie: scarpe da ginnastica o trekking (in base al percorso), abiti comodi e bastoncini da passeggiata (in base a percorso e necessità)

EN. *Making your way along paths, through woods and clearings, we learn to recognise wild herbs, taking in their shape, colour and scent. Each plant tells a story, handed down by tradition and confirmed today by science: St. John's Wort capturing the summer sun to give us its warmth even on dark days, **mallow** that soothes and protects, and **fir** with its balsamic scent and revitalising properties.*

*Walks that I organise during the summer months are much more than a **learning mechanism**. They are an invitation to sharpen the senses, to listen to the wind in the trees, to appreciate the subtle energy of Nature. An immersion in greenery enhances mental well-being and encourages us to rediscover a deep connection with the environment all around. During the outing, participants are invited to stop, observe and listen: **Nature communicates with us** through signs and messages that we can learn to read. A flower that grows in a specific place, the intense scent of a plant at a certain time of day, the changing colours over the seasons: every detail offers us an opportunity to better understand ourselves and the world we inhabit.*

These experiences are a bridge between past and present, between knowledge and perception, between being and feeling. Walking within Nature, recognising plants, learning about their uses and letting yourself be guided by the senses means taking care of yourself in a natural, authentic and profound way.

Every walk thus becomes a journey into Well-Being, a moment of complete harmony in which Nature welcomes and guides us, reminding us that we are part of a greater balance, capable of bestowing peace and vitality.

The itineraries I propose can be tailored for groups or individuals and/or with different needs and age groups, thus they become an opportunity to bring even the little ones closer to the essence of Nature.

Duration: between one and two hours

Equipment needed: trainers or trekking shoes (depending on the route), comfortable clothing and perhaps a walking stick (by choice or need).

PASSEGGIATE ERBORISTICHE:

Sabato 31 maggio - 9.30 - Pedemontana della Reit

Sabato 21 giugno - 16.00 - S. Caterina Valfurva

BENESSERE ANIMALE E OSPITALITÀ

IL CUORE DEL PROGETTO DE LA FIORIDA

L'agriturismo prevede un'attenzione che non è rivolta solo agli ospiti, ma anche agli animali allevati con cura e rispetto, in un ambiente che garantisce loro condizioni di vita ottimali.

Nella nuova stalla, la tecnologia si integra perfettamente con i principi dell'allevamento sostenibile: ogni innovazione, come la mungitura automatizzata, è pensata per migliorare la salute e il comfort della mandria, rispettando i ritmi naturali e assicurando loro ampi spazi per la stabulazione libera.

Questo approccio consapevole non solo tutela il benessere degli animali, ma si riflette direttamente sulla qualità delle materie prime. Il latte prodotto in queste condizioni è di qualità superiore, ricco di proprietà nutrizionali, e diventa l'ingrediente essenziale di formaggi e prodotti caseari dal sapore autentico. Un valore aggiunto che va oltre la produzione agricola, contribuendo a un'alimentazione sana e genuina, in equilibrio con la natura.

Arrivando a La Fiorida, si percepisce un senso di armonia che favorisce la rigenerazione fisica e mentale. La natura circostante avvolge gli ospiti in un'atmosfera rilassante, mentre le esperienze proposte – dal centro benessere ai ristoranti Quattro Stagioni e La Preséf – si fondono in un viaggio sensoriale tra sapori autentici e benessere puro. Il ristorante La Preséf, premiato con una Stella Michelin dal 2013 e Stella Verde Michelin dal 2022, è un simbolo di questo impegno per



una ristorazione sostenibile e responsabile.

La Fiorida è molto più di un agriturismo: è un luogo di connessione profonda con la natura e con i valori di un turismo esperienziale consapevole, etico e rigenerante. Qui il benessere non è solo un concetto, ma una realtà concreta, che coinvolge persone, animali e territorio in un equilibrio perfetto.

INFO

Agriturismo la Fiorida

Via Lungo Adda, 12, 23016 Mantello SO

Telefono: 0342 680846

lafiorida.com



Cardo

LE PROPRIETÀ DEPURATIVE DEL CARCIOFO SELVATICO /
THISTLE: THE PURIFYING QUALITIES OF WILD ARTICHOKE



IT. Si racconta che un gruppo di guerrieri scozzesi stesse dormendo profondamente quando il nemico si avvicinò per un attacco a sorpresa. Tuttavia, uno degli incursori, scalzo e ignaro del pericolo, calpestò un cardo spinoso, lanciando un grido di dolore. Il suo urlo svegliò i guerrieri, dando loro il tempo di prepararsi e respingere l'invasione vichinga. Grazie al cardo la Scozia fu salva. Da allora, questa pianta sarebbe stata scelta come simbolo nazionale e raffigurata sui vessilli di guerra. Sebbene non esistano prove storiche certe di questa vicenda, la leggenda conserva ancora oggi un grande fascino. Il cardo, infatti, non è solo protagonista di miti e racconti, ma è anche una pianta preziosa per le sue proprietà benefiche. Detto anche carciofo selvatico, cresce spontaneamente nei pascoli di media e alta quota, diffondendosi anche sulle Alpi. Lo si trova facilmente sulle montagne della Valtellina, specialmente nei pascoli più esposti al sole. Appartenente alla famiglia delle Asteraceae, è particolarmente apprezzato per il suo potere depurativo ed è raccolto soprattutto tra la fine dell'inverno e l'inizio della primavera. Il suo principio attivo più importante è la silimarina, un potente alleato del fegato che

protegge le cellule epatiche, favorisce l'eliminazione delle tossine e migliora la digestione. Ricco di fibre e acqua, il cardo aiuta anche il transito intestinale e contribuisce a mantenere stabili i livelli di glucosio nel sangue. In cucina, è apprezzato per il suo sapore delicato e leggermente amarognolo, simile a quello del carciofo. I suoi gambi, una volta ripuliti dalle parti fibrose e dalle spine, possono essere lessati e conditi con olio e limone, gratinati al forno o aggiunti a zuppe e tisane. Questa pianta si rivela particolarmente preziosa in primavera, quando il corpo si risveglia dal torpore invernale e ha bisogno di depurarsi per ritrovare equilibrio ed energia.

EN. *It is claimed that a group of Scottish warriors were fast asleep when the enemy approached hoping to take them by surprise. However, one of the raiders, barefoot and unaware of the danger, stepped on a prickly thistle, letting out a cry of pain. His yell woke up the fighters, giving them time to prepare and repel the Viking invasion. Thanks to the thistle, Scotland was saved. Ever since, the plant would be chosen as a national symbol and is depicted on many traditional Scottish flags. Although there is no concrete historical evidence to back this story*

up, the legend still inspires and lives on today. But the fact is that the thistle does not simply feature in myths and old tales but is also a priceless plant for its beneficial properties.

Also known as wild artichoke, it grows naturally in medium and high altitude pastures, widespread also in the Alpine arc. It is readily discovered in the Valtellina mountains, especially in the pastures most exposed to the sun. Forming part of the Asteraceae family, it is particularly appreciated for its purifying capacity and is harvested mainly between the end of winter and the beginning of spring. Its most important active ingredient is silymarin, a powerful ally of the liver that protects hepatic cells, promotes the elimination of toxins and improves digestion. Rich in fibre and water, the thistle assists intestinal transit and encourages the maintenance of stable blood glucose levels. In cooking, it's appreciated for its delicate and slightly bitter flavour, similar to that of the artichoke. Its stems, once cleaned of the fibrous parts and thorns, can be boiled and seasoned with oil and lemon, baked au gratin or added to soups and herbal teas. The plant is particularly beneficial in springtime, when the body awakens from its winter torpor and needs to purify itself to regain balance and energy.

Indicazioni:

Come pulire i cardì

Vanno puliti al momento dell'uso, eliminando i filamenti dai gambi. Dopo il taglio, immergerli in acqua con succo di limone fino alla cottura o al consumo.

Conservazione

Resistono per 5 giorni in un luogo freddo e asciutto. Se riporti in frigorifero possono resistere circa una settimana, a patto di non bagnarli.

Cottura

La parte commestibile è il gambo. La cottura può durare anche un'ora in acqua bollente.

Abbinamenti

Il cardo è perfetto con acciughe sotto sale, ma sono ottimi anche nello sformato.



A C C

SORGENTE DI VITA, BENESSERE E RACCONTI

IT. In Valtellina l'acqua è molto più di un semplice elemento naturale: è sorgente di benessere, protagonista di antichi racconti, custode di tradizioni, simbolo di rigenerazione ed equilibrio. Oltre alle celebrate terme di Bormio e alle spettacolari cascate di Piuro, ci sono fiumi che scorrono nelle valli alpine che raccontano storie millenarie, laghi silenziosi e mulini storici mossi da correnti sempre vive. Ogni luogo in cui l'acqua è protagonista diventa un'esperienza unica, un invito alla scoperta e alla riflessione. Abbiamo selezionato una serie di proposte nei luoghi speciali della Valtellina dove l'acqua cura, sorprende, racconta e rigenera corpo e spirito. Un viaggio per riconnettersi alla natura e riscoprire il benessere autentico che nasce dall'incontro tra uomo e ambiente. Che sia una passeggiata rilassante lungo le sponde di un lago alpino o una meditazione ai piedi di una cascata, l'acqua saprà sempre incantarci con la sua magia rigenerante, invitandoci a rallentare, osservare, ascoltare e riscoprire il benessere autentico che nasce dall'incontro tra uomo e natura.

WATER, SOURCE OF LIFE, WELL-BEING AND NARRATIVES

EN. In Valtellina, water is much more than a simple natural element: it is a source of well-being, protagonist of ancient tales, guardian of traditions, and a symbol of regeneration and balance. In addition to the celebrated Bormio spa and the spectacular Acqua Fraggia waterfalls in Piuro, there are an infinite number of rivers and streams flowing through Alpine valleys that tell ancient stories, the profound silence of mountain lakes and historic mills once charged by constant currents, ever-alive. Every place where water is the protagonist provides a unique experience, an invitation to discovery and reflection. We have selected a series of proposals in some of Valtellina's very special places where water heals, surprises, tells tales whilst regenerating body and spirit. A journey to reconnect with nature and rediscover a genuine well-being that comes from the encounter between man and the environment. Whether it is a relaxing walk along the shores of an alpine lake or meditation at the foot of a waterfall, water will always enchant us with its regenerating magic, inviting us to slow down, observe, listen and rediscover an authentic well-being. When man is in sync with nature.

QUA



AQUAGRANDA LIVIGNO

IT. In primavera il benessere a Livigno ha il nome di Aquagranda Wellness&Relax. stiamo parlando di un'area rinnovata, caratterizzata da elementi tipici dell'architettura montana, che offre un percorso immerso nella tranquillità e nel silenzio per soddisfare ogni esigenza di relax. Tra i servizi disponibili, vi sono saune con diverse temperature, bagni di vapore terapeutici, una piscina con acqua salata e idromassaggio, un percorso Kneipp e sale relax tematiche. Da non dimenticare i massaggi rilassanti, sportivi o personalizzati, oltre a trattamenti speciali per il corpo. Ogni giorno, l'area ospita rituali "Aufguss" con il maestro di sauna, offrendo un'esperienza di benessere completa.

EN. In springtime, well-being in Livigno goes under the label Aquagranda Wellness&Relax. We are talking about a remodelled area, characterised by typical elements of mountain architecture, which provides a path immersed in tranquillity and silence to satisfy every requirement for relaxation. Among the range of services to hand are saunas at different temperatures, therapeutic steam baths, a saltwater pool with hydromassage, a Kneipp pathway, and themed relaxation rooms. Not to ignore the relaxing, sporting or personalised massages, as well as special body treatments. The complex also hosts daily "Aufguss" rituals with the sauna "maestro" providing a complete wellness experience.

ACQUA DI BORMIO, ELEMENTO ESSENZIALE

IT. L'acqua del territorio di Bormio è un filo conduttore che arricchisce ogni esperienza, dalle escursioni a piedi e in mountain bike alle discese estive sugli sci al Passo dello Stelvio, fino ai momenti di assoluto relax negli storici stabilimenti termali. Questa risorsa preziosa modella il paesaggio e definisce le attività della zona, regalando scenari suggestivi e un legame autentico con la natura.

Dove nasce l'Adda

Si pensi alla nascita dell'Adda, uno dei fiumi più importanti della Lombardia, che sgorga dalle sorgenti della Val Alpisella. Da qui, è possibile attraversare gli spettacolari bacini imbriferi di Cancano, un imponente sistema di dighe che offre viste panoramiche straordinarie. La Val Alpisella si sviluppa lungo un suggestivo itinerario immerso nella natura, caratterizzato da incantevoli laghetti alpini e dalle sorgenti dell'Adda, uno dei fiumi più importanti della Lombardia. Superato Bormio in auto, con una deviazione a Fior d'Alpe Turripiano, si seguono le indicazioni per i laghi di Cancano e le storiche Torri di Fraele. Costeggiando i due laghi, si raggiunge il Ristoro San Giacomo, dove poco più avanti è possibile parcheggiare. Da qui, nei pressi di un ponticello sull'Adda, si imbecca un sentiero che sale gradualmente a tornanti lungo la Val Alpisella. Durante l'ascesa si incontrano tre pittoreschi laghetti, accanto ai quali si trova una delle sorgenti dell'Adda, riconoscibile per le sue caratteristiche pozze dall'acqua rossastra. Le sorgenti principali, invece, sgorgano sul versante opposto della valle, attraversato lungo il percorso di ritorno. Dopo circa un'ora di cammino, si raggiunge il passo di Val Alpisella (2.285 m), dove si possono ammirare un suggestivo laghetto alpino e una malga. Seguendo le indicazioni per le sorgenti dell'Adda, che si raggiungono in circa 15 minuti, si arriva a una serie di risorgive che affiorano dal sottosuolo. Da qui, si riprende la discesa fino a tornare al parcheggio, concludendo un'escursione affascinante tra paesaggi incontaminati e storia naturale.

Laghi di Cancano

A 1.907 m, i Laghi di Cancano sono tra le mete più affascinanti dell'Alta Valtellina. Accessibili attraverso una strada panoramica con 21 tornanti e due gallerie, offrono viste spettacolari, con una sosta imperdibile alle Torri di Fraele. Il percorso prosegue fino all'ampia area parcheggio vicino alla palazzina A2A. Nei mesi estivi, l'accesso è regolamentato e soggetto a pedaggio. Una destinazione perfetta per immergersi nella bellezza del Parco Nazionale dello Stelvio.

EN. The waters of Bormio, an essential element

The waters of the Bormio area are a common thread that enriches every experience, from hiking and mountain biking to summer ski runs at the Stelvio Pass, to moments of total relaxation in the historic spas. This precious resource has shaped the landscape and defines the activities of the entire area, proffering evocative scenery and a genuine connection with nature.

The Source of the river Adda

Consider the source of the Adda, one of the most important rivers in Lombardy, which flows from the springs of Val Alpisella. From here you can cross the spectacular catchment basins of Cancano, an impressive and vital system of dams that throw up some extraordinary panorama. The Alpisella Valley develops along a seductive itinerary immersed in nature, characterised by enchanting Alpine lakes and the sources of the Adda itself. After passing Bormio by car, take a detour to Fior d'Alpe Turripiano, follow the signs for the Cancano lakes and the historic Fraele Towers. Skirting the two lakes, you reach the Ristoro San Giacomo, where you can park nearby. From here, near a small bridge over the Adda, you take a path that gradually climbs in hairpin bends along the Val Alpisella. During the climb you come across three picturesque lakes, next to which is one of the sources of the Adda, recognisable by its characteristic pools of reddish water. The main sources, however, flow on the opposite side of the valley, encountered on the return route. After about an hour's walk, you reach the Val Alpisella Pass (2.285m), where you're greeted by the sight of a classic Alpine lake with a shepherd's cottage alongside. Following the signs for the source of the Adda, which is a mere 15 minutes away now, you'll find the series of vital springs emerging. From here it's all downhill back to the car park, after a highly satisfactory excursion amidst an unpolluted environment and a wealth of natural history.

The Cancano Lakes

At 1,907 m, the Cancano Lakes are among the most fascinating destinations in Alta Valtellina. Accessible via a panoramic road with 21 hairpin bends and two tunnels, they throw up some spectacular views, with an unmissable stop at the Torri di Fraele. The route moves on to the large parking area near the A2A building. In the summer months, access is regulated and subject to a toll. It's a perfect journey's end where you can immerse yourself in the magnificence of the Stelvio National Park.



Credits: Luca Pedrana



IL LAGO GHIACCIATO

IT. Quando si dice acqua, in Valchiavenna salta subito alla mente l'immagine delle due immense colonne d'acqua che ogni anno attirano migliaia di turisti al parco delle cascate dell'Acqua Fraggia, a Borgonuovo di Piuro. In primavera, però, ci sono altri luoghi dove il richiamo di questo elemento esercita un fascino unico. Siamo in Valle Spluga. Il Lago Ghiacciato si trova a 2508 metri a Sud-Est del Passo di Suretta e per poche decine di metri risulta in territorio svizzero. L'itinerario parte dall'omonima località, Suretta, nei pressi di Montespluga. In meno di due ore si percorrono i 682 metri di dislivello che separano dal Passo di Suretta. L'ambiente è aspro e incontaminato, selvaggio e solitario, tuttavia notevolmente ingentilito dal magnifico contesto alpino. La splendida conca ospita le azzurre acque del Lago Ghiacciato. L'impegno dell'escursione è ampiamente ripagato dall'incanto del luogo. Sebbene da vicino risulti più esteso di quanto ci si possa attendere, il bacino offre una vista incredibile su tutta l'Alta Valle Spluga e le Alpi Lepontine. Il tutto in un contesto straordinario, dove la natura e il silenzio offrono l'opportunità di ritrovare un equilibrio profondo. Circondati da rocce, cielo e acqua cristallina, la mente si libera e si riconnette con l'essenziale. Il Lago Ghiacciato diventa un rifugio per lo spirito, un luogo in cui il tempo sembra sospendersi e il pensiero si fa leggero, lasciando spazio a una serenità assoluta.

EN. When one thinks of water in Valchiavenna, the image of the two immense columns of water immediately comes to mind, attracting thousands of tourists each year to the Acqua Fraggia waterfall park in Borgonuovo di Piuro. However, in spring, there are other places where the call of this element exerts a unique charm. We're in Valle Spluga. And the "frozen lake" - Lago Ghiacciato - is situated at 2508m to the south-east of the Suretta Pass and for just a few dozen metres it's actually in Switzerland. The itinerary sets out from Suretta itself, near Montespluga. In less than two hours you can tackle the 682 metres of altitude difference that separate it from the Pass. The environment is harsh but importantly uncontaminated, wild and seclusive, yet undoubtedly refined by the magnificent Alpine context. A splendid, generous basin hosts the blue waters of the Lago Ghiacciato. The commitment required for the excursion is amply rewarded by the enchantment of the place. And although up close it might appear larger than you expected, the basin throws up incredible views of the entire Alta Valle Spluga and the Lepontine Alps. And all within an extraordinary context where nature and silence combine to deliver a profound equilibrium. Surrounded solely by rocks, sky and crystal clear waters, the mind is liberated and reconnects with the essential. Lago Ghiacciato becomes a refuge for the spirit, a place where time appears to stand still and thoughts hang in the air. Leaving room for the utmost peace and tranquillity.

VAL BELVISO: LA VALLE DEI LAGHI ALPINI

IT. La Val Belviso, la più orientale del Parco delle Orobie Valtellinesi, regala scenari di rara bellezza, facilmente accessibili da Aprica. Dopo un primo tratto incassato tra pendii scoscesi, la valle si apre svelando paesaggi spettacolari e un autentico tesoro naturale: i suoi laghi alpini. I suggestivi laghi di Torena, il Lago Nero, il Lago Verde, Lavazza, della Cima e di Pisa incastonano l'imponente lago artificiale della diga di Frera, creando un panorama unico. Il Rifugio Cristina è il punto di partenza per escursioni di ogni livello, mentre il torrente Belviso, ricco di pesce, attira numerosi appassionati di pesca. A rendere il percorso ancora più affascinante, le sculture in legno dell'artista Andrea Fanchi, che accompagnano la salita.

EN. Val Belviso, the easternmost valley of the Orobie Valtellinesi Park, offers landscapes of rare beauty, easily accessible from Aprica. After an initial section nestled between steep slopes, the valley opens up, revealing spectacular scenery and a true natural treasure: its alpine lakes. The charming lakes of Torena, Black Lake, Green Lake, Lavazza, della Cima, and Pisa surround the impressive artificial Frera Dam lake, creating a unique panorama. Rifugio Cristina is the starting point for hikes of all levels, while the Belviso stream with fish a plenty attracts large numbers of angling enthusiasts. Making the trail even more captivating are the wooden sculptures by artist Andrea Fanchi, which accompany hikers along the ascent.



VAL DI MELLO: PARADISO NATURALE

IT. Se c'è una parola che può definire meglio la Val di Mello, quella è paradiso. Un fondovalle pianeggiante, cascate, un torrente limpido, prati e boschi che si fondono con imponenti pareti di granito. Un luogo incantevole, reso ancora più spettacolare dalla vista del Monte Disgrazia (3.678 m). La crescente popolarità portò alla consapevolezza della necessità di proteggerla da sovraffollamento, interventi invasivi e sfruttamento. Dopo lunghe mediazioni tra scalatori, ambientalisti e abitanti locali, nel 2009 la Regione Lombardia la dichiarò Riserva Naturale, garantendo la tutela del suo fragile ecosistema. Oggi la Val di Mello è un santuario per amanti della natura e dell'arrampicata, da scoprire in ogni stagione. Sono due i luoghi d'acqua che vale la pena di visitare: il laghetto del Qualido e il Bidet della Contessa. Scorci alpini in cui le acque color smeraldo riflettono i boschi creando giochi di luci suggestivi.

EN. *If there is one word that can best define Val di Mello, it is paradise. A flat valley bottom, waterfalls, a crystal-clear stream, meadows and woodland merge naturally with the imposing granite walls. An enchanting place, made even more spectacular by the views of Monte Disgrazia (3678 m.). Increasing popularity led to a conscious decision to protect it from overcrowding, invasive interventions and exploitation. After lengthy negotiations between climbers, environmentalists and local inhabitants, in 2009 the Lombardy region declared it a Nature Reserve guaranteeing the safeguarding of its fragile ecosystem. Today the Val di Mello is a sanctuary for both lovers of nature and climbing. Well worth investigation all the year round. There are two water phenomena of particular note: the laghetto del Qualido and the Bidet della Contessa. Alpine perspectives in which emerald-coloured waters reflect surrounding woodland creating evocative displays of light.*



MULINI E RAFTING A SONDRIO

IT. Sondrio propone interessanti luoghi in cui l'acqua esprime tutto il proprio fascino. I mulini di Castello dell'Acqua sono visitabili attraverso un percorso che si sviluppa per alcuni chilometri, percorribili anche in bicicletta. Oltre a costituire un'interessante attrazione turistica tutti questi opifici costituiscono occasione per anche visite scolastiche a scopo didattico.

Sondrio e dintorni offrono in primavera la possibilità di apprezzare molteplici corsi d'acqua e laghetti naturali. Sul fiume Adda, gruppi specializzati organizzano escursioni per rafting e canoa. Il rafting è uno degli sport fluviali più affascinanti e consiste nel solcare le acque a bordo di speciali gommoni. È un'attività ideale per gli amanti della natura, alla ricerca di emozioni forti e di paesaggi spettacolari.

EN. *Sondrio has a wealth of interesting places which allow water to express all its many charms. The mills of Castello dell'Acqua can be visited along a path that stretches for several kilometres, also accessible by bicycle. In addition to being a fascinating tourist attraction, all these mills provide an ideal opportunity for school visits for educational purposes.*

Sondrio and its surrounds throw up opportunities to appreciate a number of waterways and natural lakes. On the river Adda, specialists organise rafting and canoeing excursions. Rafting is one of the most engaging river sports and consists of ploughing through lively waters on board a rubber dinghy. A perfect activity for lovers of nature in search of spectacular landscapes and excitement.

Le acque della salute: terme e bagni di Bormio

IT. Tra le cose che rendono la Valtellina famosa nel mondo, le terme occupano un posto speciale. I tre centri termali – QC Terme Bagni Nuovi, QC Terme Bagni Vecchi e Bormio Terme – offrono un'esperienza unica, specialmente a primavera, nella bellezza della natura che si risveglia.

Le vasche all'aperto, circondate da prati fioriti e dai colori vivaci della stagione, regalano momenti di puro benessere con vista sulle vette ancora innevate.

Le acque termali di Bormio, calde e ricche di proprietà benefiche, sono perfette per sciogliere le tensioni accumulate durante l'inverno e rigenerare corpo e mente. Dalle piscine panoramiche agli idromassaggi, dai bagni di vapore alle saune aromatizzate, ogni trattamento è un invito a prendersi cura di sé in un'atmosfera di assoluta tranquillità.

La primavera è anche il momento ideale per abbinare il relax delle terme ad attività all'aria aperta. Dopo un bagno nelle acque termali, si possono esplorare i sentieri del Parco Nazionale dello Stelvio, pedalare lungo le strade panoramiche o semplicemente passeggiare tra i vicoli storici di Bormio, scoprendo le sue tradizioni e la sua gastronomia.

Lontano dalla folla delle stagioni più turistiche, la primavera alle terme di Bormio è un'occasione perfetta per concedersi una pausa rigenerante, immersi nella natura e nella quiete delle montagne. Vieni a vivere il benessere della nuova stagione, tra acque termali, panorami mozzafiato e il piacere di un tempo tutto per te.

Le acque della salute: terme e bagni di Bormio

EN. Among the many reasons why Valtellina is renowned worldwide, its thermal baths hold a special place. The three thermal centers – QC Terme Bagni Nuovi, QC Terme Bagni Vecchi, and Bormio Terme – offer a unique experience, especially in spring, when nature awakens in all its beauty.

The outdoor pools, surrounded by blooming meadows and vibrant seasonal colours, provide pure moments of well-being with stunning views of the still-snow-capped peaks.

The thermal waters of Bormio, warm and rich in beneficial properties, are perfect for releasing the tensions accumulated over the winter and regenerating both body and mind. From panoramic pools and whirlpools to steam baths and aromatic saunas, every treatment is an invitation to take care of yourself in an atmosphere of absolute tranquility.

Spring is also the ideal season to combine thermal relaxation with outdoor activities. After a soothing bath, you can explore the trails of the Stelvio National Park, cycle along panoramic roads, or simply stroll through the historic alleys of Bormio, discovering its traditions and culinary delights.

Far from the crowds of peak tourist seasons, spring at the Bormio thermal baths is the perfect opportunity to enjoy a rejuvenating break, surrounded by nature and the peaceful charm of the mountains. Come and experience the well-being of the new season, between thermal waters, breathtaking views, and the pleasure of taking time just for yourself.



PRIMAVERA 2025: LA NUOVA CASA È DOVE SI VIVE BENE

SPRING 2025: HOME IS WHERE LIFE FEELS GOOD

IT. La primavera, in Valtellina e sul Lago di Como, è una stagione che profuma di rinascita. Sempre più turisti — italiani e stranieri — decidono di trasformare la vacanza in un progetto di vita. Comprare casa in questi territori oggi non è solo un sogno romantico, ma anche una scelta concreta e strategica.

Il 2025 conferma una tendenza ormai chiara: cresce la domanda di abitazioni fuori città, ideali per vivere la primavera e le altre stagioni in serenità. Che si tratti di un appartamento vista lago per rilassarsi nei fine settimana, o di un rustico immerso nei vigneti dove trascorrere lunghi periodi, la richiesta è in forte aumento.

In questo contesto, Valtellina, Valchiavenna e Lago di Como si stanno affermando tra le aree più vivaci del mercato immobiliare italiano. Dalle cime innevate di Bormio e Madesimo alle sponde luminose di Bellano o Domaso, il fascino del paesaggio si unisce a infrastrutture in miglioramento, offerte culturali e servizi per famiglie, sportivi e appassionati di enogastronomia. Acquirenti italiani e stranieri (soprattutto da Svizzera, Germania e Paesi Bassi) cercano residenze sostenibili, ben collegate, immerse nella natura, dove investire per il futuro o semplicemente godersi una primavera senza pensieri.

In questo contesto di grande dinamismo si distingue l'Agenzia Immobiliare De Tanti, punto di riferimento per chi vuole acquistare casa da Madesimo a tutta la Valchiavenna, fino alle località più suggestive del Lago di Como. La sua filosofia è semplice: ascoltare, analizzare e trovare la soluzione giusta in tempi rapidi, evitando lunghe attese grazie a un lavoro accurato di combinazione tra domanda e offerta. Il team, composto da professionisti giovani e qualificati, ha permesso all'agenzia di crescere a doppia cifra negli ultimi anni, posizionandosi tra i leader del settore in ambito provinciale. Che si tratti di una baita ristrutturata, di un appartamento sul lago o di una casa vacanza in un borgo storico, l'agenzia De Tanti propone soluzioni abitative autentiche, funzionali e sostenibili, ideali per vivere (o investire) in una primavera che può durare tutto l'anno.

EN. Springtime in Valtellina and on Lake Como carries the scent of renewal. More and more tourists — both Italian and international — are turning their holidays into life projects. Buying a home in these areas is no longer just a romantic dream, but a concrete and strategic choice.

The trend for 2025 is clear: the demand for homes outside the city is growing, ideal for enjoying spring — and every season — in peace. Whether it's a lakeside apartment for relaxing weekends or a rustic farmhouse nestled among the vineyards for longer stays, interest is booming.

In this context, Valtellina, Valchiavenna and Lake Como are standing out as some of the liveliest areas in Italy's real estate market. From the snowy peaks of Bormio and Madesimo to the sunlit shores of Bellano and Domaso, the charm of the landscape is matched by improving infrastructure, cultural offerings, and services for families, sports enthusiasts, and food and wine lovers. Buyers from Italy and abroad (especially Switzerland, Germany, and the Netherlands) are seeking sustainable, well-connected homes surrounded by nature — places to invest in for the future or simply enjoy a carefree spring.

Standing out in this dynamic landscape is the De Tanti Real Estate Agency, a key reference for those looking to buy property from Madesimo throughout Valchiavenna and into the most scenic spots of Lake Como. Their philosophy is simple: listen, analyse, and find the right solution quickly, minimising delays through a smart match of supply and demand.

Thanks to a team of young, skilled professionals, the agency has achieved double-digit growth in recent years, positioning itself among the provincial leaders in the field. Whether it's a renovated mountain cabin, a lakeside apartment, or a vacation home in a historic village, De Tanti offers authentic, functional, and sustainable living solutions — perfect for experiencing (or investing in) a spring that lasts all year round.



**Agenzia Immobiliare
Andrea De Tanti**

Viale Consoli Chiavennaschi, 10,
23022 Chiavenna SO
Telefono: +39 392 6030720
detanti.it





NUOVA APERTURA A MADESIMO

IT. L'agenzia di Andrea De Tanti amplia la sua presenza sul territorio con **l'apertura di un nuovo ufficio anche a Madesimo**. Una scelta strategica che conferma l'impegno nel presidiare le località più attrattive della Valchiavenna e del Lago di Como, offrendo un servizio sempre più vicino alle esigenze dei clienti. La nuova sede si affianca a quella di Chiavenna, rafforzando la rete operativa di uno studio in costante crescita, capace di coniugare professionalità, presenza sul territorio e attenzione al cliente.

NEW OFFICE IN MADESIMO

EN. *Andrea De Tanti's agency is expanding its presence in the region with **the opening of a new office in Madesimo**. A strategic decision that reinforces its commitment to covering the most attractive destinations in Valchiavenna and on Lake Como, offering services increasingly tailored to client needs. The new location joins the Chiavenna office, strengthening the operational network of a growing agency known for its professionalism, local expertise, and customer focus.*

LAVORA CON NOI

IT. L'agenzia di Andrea De Tanti è alla ricerca di nuove risorse da inserire nel proprio team. In un contesto in forte sviluppo, con una domanda crescente a Chiavenna, Madesimo e nelle località limitrofe, l'agenzia punta su entusiasmo, competenza e innovazione. "Siamo una realtà in espansione, sempre alla ricerca di nuovi profili da integrare nello staff," afferma De Tanti. Un ambiente dinamico e orientato al futuro, che fa dell'uso strategico dei media digitali uno dei suoi punti di forza. Entrare nel team significa contribuire a un progetto ambizioso, aperto al mondo.

JOIN OUR TEAM

EN. *Andrea De Tanti's agency is looking for new team members to join its growing staff. In a fast-evolving market, with increasing demand in Chiavenna, Madesimo, and surrounding areas, the agency relies on enthusiasm, competence, and innovation. "We're an expanding company, always seeking new profiles to add to our team," says De Tanti. It's a dynamic, future-focused environment where strategic use of digital media — especially social platforms — is one of the agency's key strengths. Joining the team means being part of an ambitious project with a vision that reaches far beyond the local market.*



LA LEGGENDA DEI CORNI BRUCIATI THE LEGEND OF THE CORNI BRUCIATI

racconto di **GIACOMO GANDINI**
illustrazioni di **STEFANIA CASTELNUOVO**

IT. La leggenda è ambientata in Val Masino. Racconta che diversamente da oggi, i Corni Bruciati erano un luogo di splendidi pinete e pascoli rigogliosi. Quando un mendicante raggiunse l'Alpe di Scermendone in cerca di riparo, venne accolto e ospitato da un pastore gentile, mentre un secondo pastore lo scacciò malamente. Al momento di ripartire, per ringraziare il pastore buono, il mendicante lo avvertì di fuggire subito dai Corni e di non voltarsi indietro qualunque cosa accadesse. Il pastore buono si fidò e fuggì fino a quando rumori di massi che si schiantavano e un forte calore alle spalle attirarono la sua attenzione. Senza resistere oltre il pastore si voltò trovandosi di fronte ad uno spettacolo apocalittico dei pascoli e delle piante inghiottiti da un immenso rogo. Accecato da quell'immagine, pregò di essere perdonato per la disobbedienza e poté riacquistare la vista dopo essersi lavato gli occhi presso una sorgente miracolosamente sgorgata dal terreno. I Corni vennero allora definiti Bruciati e mantengono da allora l'ambiente spoglio e duro di quel misterioso avvenimento, in attesa che qualcosa possa cambiare. Il racconto seguente tratta una rivisitazione e un'immaginaria continuazione di questa leggenda.

EN. Legend has it that unlike today, the Corni Bruciati was once a place of splendid pine forests and lush pastures. When a beggar reached the Alpe di Scermendone in search of shelter, he was welcomed and hosted by a kind shepherd, whilst a second shepherd shabbily chased him away. When it was time to leave, to thank the good shepherd, the beggar warned him to flee immediately from the Corni and not to look back no matter what appeared to be happening. The good shepherd intuitively trusted him and duly fled, until the noise of crashing rocks and an intense heat behind almost overwhelmed him. Unable to resist further, the shepherd turned around and found himself in front of an apocalyptic spectacle of pastures and plants swallowed up by an immense fire. Finding himself blinded by such a spectacle, he prayed to be forgiven for his disobedience and he was somehow able to regain his sight by washing his eyes at a spring nearby that miraculously gushed from the ground. From that time onwards the "Horns" were labelled "Burnt" and have maintained their stark and harsh environment created by that inexplicable event ever since, as if in wait for the order to change. The following tale revisits the scene with an imaginative elaboration of the legend.

Lasciò che le gambe cedessero e che l'intero corpo si accovacciasse a terra, il fiato corto ma da una bocca sorridente. Era solo e non era un male, aveva di che vivere ed energie sufficienti per il viaggio di ritorno. Studiò l'orizzonte turchese e ne rimase abbagliato, come un perpetuo lampo blu il cielo era luminoso e vivo. Sotto di lui ammirava la Valle del Caldenno dalla quale era partito fino a giungere al passo di Scermendone, sua meta finale. Il riempirsi e lo svuotarsi dei polmoni era l'unico suono udibile e lo ascoltò a lungo come qualcosa di eccellente, entrando in uno stato di pace.

Fu la casa a vedere lui e attirarlo a sé. L'edificio era in pendenza pericolosa e aveva un aspetto insolito, simile ai disegni fatti dai bambini quando le finestre sembrano occhi di vetro e i portoni bocche assonnate. Bussò promettendosi di domandare come avessero trasportato pietre, malta e travi senza una funivia, perché non aveva mai udito di qualcuno partito per stabilirsi sotto i Corni Bruciati.

Il ragazzo che gli aprì la porta sorrise con calore fraterno, emanando la gioia che si dimostra nel rivedere un amico lontano da tempo. Salutò l'alpinista e lo invitò a entrare scostandosi di lato, offrendo generi di conforto e calore. Bevvero il brandy mescolato con tuorlo d'uovo e latte fresco, rilassandosi su una panca ricavata da un unico tronco intagliato.

Giunto dove non era mai arrivato prima, si concesse di riposare. Lo zaino si sfilò da solo cadendo pesantemente a marchiare il manto nevoso, le spalle sentirono sollievo e si indolenzirono al contempo.

Stettero in silenzio a lungo, proprio come fossero vecchi amici ritrovati, fino a quando l'alpinista si sentì a disagio.

"Ti conosco?"

Gli occhi verde scuro del padrone di casa non sbattevano mai, il viso tondo e largo era infantile, sorrise e al contempo ariccì il naso in una buffa smorfia.

"Sono arrivato anch'io da poco", rispose.

"Non è tua la baita?"

"E' di mio fratello, dovremmo fare a turno ma non lo permette".

"Dov'è tuo fratello?"

Il viso del giovane si scurì di una lieve tristezza che mal si accompagnava alle fattezze giocose.

"Te lo presento, se vuoi", rispose.

L'alpinista annuì incerto, ritenendo che fosse offensivo andarsene ora che aveva attinto all'ospitalità. Osservò il giovane uscire senza coprirsi a dovere, magro e a rischio dei morsi del freddo. La luce della neve brillante entrò nella casa e sparì quando il ragazzo chiuse la porta.

L'alpinista osservò il resto dell'abitazione, le tende erano ricamate a mano ma polverose, le ante vetrate di alcuni scaffali gli rivelarono che dentro non vi era contenuto niente, cercò di ricordare da dove il ragazzo avesse preso gli alimenti ma non gli riuscì, distratto come era stato dal suo sorriso genuino. Con una fitta di paura si rese conto che anche i bicchieri dai quali avevano bevuto non erano appoggiati da alcuna parte, sebbene i sapori dell'uovo e dell'alcool fossero ancora ben impressi e dolci sulla lingua.



Mentre aspettava si accorse che la casa era confortevole senza braci a riscaldarla e iniziò a sudare sotto il pesante giaccone.

Iniziò dallo stomaco, uno iato acido che salì fino alla gola mentre la porta della baita si apriva di nuovo. L'uomo che gli si presentò innanzi lo squadrò con entrambe le braccia appoggiate allo stipite, era alto e dal viso allungato dalla barba ispida, gli occhi erano del colore della cenere.

Parve all'alpinista che il tempo esterno fosse peggiorato e che la casa si fosse raffreddata senza motivo, le articolazioni gli dolsero come punte da spilli e si strinse nelle braccia felice di non aver rimosso gli abiti pesanti.

L'individuo entrò da solo, abbassando la testa e facendo oscillare lunghi capelli raccolti in trecce. Trascinò i piedi sul consunto pavimento di rovere sporcandolo della neve che si staccava dagli scarponi. Quando si fermò allungò le braccia magre e nodose in uno degli scaffali, afferrò una caraffa di latte e ne bevve avidamente, lasciando che gocciolasse sulla barba mentre intorno a lui andava formandosi una patina d'acqua. Trangugiò tutto senza pensare di offrirne, rimise il contenitore vuoto al suo posto e si voltò a fissare l'ospite.

“Mio fratello si è lamentato?”, indagò l'uomo.

L'alpinista prese aria invece di parlare, lasciando che scorresse del tempo prima di rispondere.

“No, è stato molto ospitale”.

“Cosa ti ha detto di me?”, la voce dell'uomo si abbassò fino a farsi di pietra.

“Che dovrete fare a turno per la casa”, ammise l'alpinista.

Anche gli occhi del vero padrone non si chiudevano mai e le palpebre parevano unite alle orbite, emanando una sensazione di controllo e intelligenza alla quale non era possibile mentire.

“Inizia la primavera a valle, non è così?”, chiese ghignando sardonico, come se vi fosse qualcosa di disprezzabile e vergognoso in ciò che domandava.

“Le margheritine bevono la neve che il sole scioglie”, l'alpinista rispose recitando una filastrocca per distendere la tensione, “I fili d'erba solleticano i piedini del bimbo che le coglie”.

Udirono una risata giocosa oltre la porta chiusa e il padrone di casa vi ringhiò contro adirato.

“Via!”, tuonò rivolto all'uscio e fuori tornò il silenzio assoluto. L'alpinista l'osservò esterrefatto, quel proprietario di baita inumano che appariva immenso nello spazio ristretto fino al soffitto.

“Qui brucia la primavera! Quando la neve si scioglierà resteranno solo i sassi lisci, resteranno i minerali sterili a vestire i miei valichi”, indicò minaccioso l'ospite aprendo lentamente le labbra secche, “nulla della tua erbetta brulicherà tra i miei corni”.

Spaventato, l'alpinista cercò intorno alla panca il suo zaino ma tastò ovunque senza trovarlo.

“Non sei il primo che mio fratello attira qui”, continuò nel frattempo l'alto uomo, affilato e nerboruto come l'inverno, “ma tutti si voltano a guardare”.

Il gelo nella casa era divenuto insopportabile e la condensa del fiato dell'alpinista lasciava la sua bocca come un'anima fuggiasca. Scattò in piedi lasciando perdere lo zaino e corse verso l'uscita spalancando la porta, gettandosi a capofitto nella neve che gli parve confortevole e calda a confronto con l'interno della baita.

Senza intendere cosa il padrone di casa intendesse dire, marciò a passo spedito in discesa, puntando a tornare nella valle.



Con schiocchi sonori, le ossa delle montagne si spezzarono mosse da vita, le loro articolazioni vetuste e granulose si animarono, come un terremoto l'alpinista sentì il respiro del monte e il suo palpitante cuore di quarzo far fumare e fomentare la terra. La neve sulle montagne si liquefece all'istante, scendendo in onde alte contro di lui.

Atterrito, il viaggiatore perse l'equilibrio, gli occhi sbarrati dalla paura nell'osservare la neve che brucia. Così si era immaginato l'apocalisse, così aveva immaginato ciò che si sarebbero risparmiati i puri di cuore.

“Chiudi gli occhi!”

La voce gli parve quella del ragazzo.

“Chiudili!”, insistette con urgenza.

Così fece l'alpinista, i rumori continuarono ma nulla lo travolse, nulla lo ferì.

“Alzati e cammina, segui la mia voce”.

L'uomo si alzò riluttante e a tentoni, fidandosi del giovane senza più tormentarsi di ciò che accadeva alle sue spalle.

“Ti racconterò io cosa succede, se prometti di non voltarti a guardare... se ti fidi di me, arriverai sano e salvo a valle e ai Corni Bruciati sarà rinata la primavera”.

“Va bene”.

Il ragazzo cominciò sfiorando appena le dita allungate in avanti dell'alpinista che mosse passi incerti sulle caviglie tremolanti.

“Il fuoco ha pulito dove c'era bisogno e l'acqua ha sanato dove era impossibile, ora il tuono cesserà perché la rabbia è finita... i fossili germogliano e riprendono vita, alberi da ogni dove crescono a vista d'occhio, tronchi rugosi e fusti lisci, rami morbidi che fruttano bacche, pigne odorose che ornano corone d'aghi... il sole dona forza all'erba, gigli e rododendri

si baciano preparando un sentiero per coloro che verranno ad ammirare”.

Dalle palpebre serrate dell'uomo scesero lacrime e fu tentato di girarsi tanto lo spettacolo che gli si descriveva era magnifico.

“No! Resisti!”

L'alpinista udì cinguettii felici e strinse le mani per resistere, quale uomo aveva e avrebbe mai più ammirato uno spettacolo come quello che a lui era negato?

“Tornerai a vederlo quando sarà finito, se lo vorrai... ma ora non puoi guardare”.

“Perché non posso?”

“Una bellezza così grande non è tua da prendere ma da donare con il sacrificio della rinuncia, un atto di altruismo per lasciare qualcosa di magnifico ai posteri, ai bimbi che coglieranno e regaleranno margherite”.

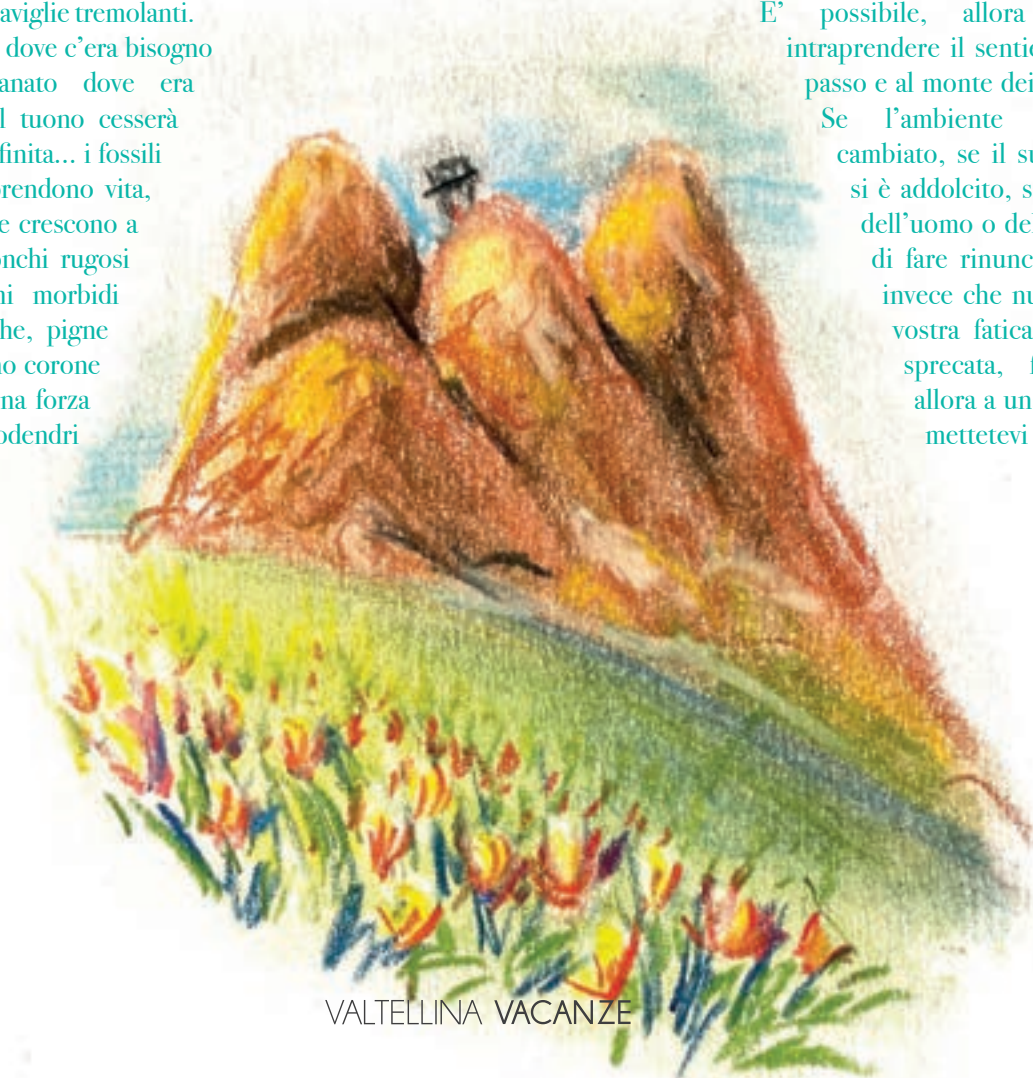
Emise un risolino innocente e felice.

Ma l'alpinista era serio e le lacrime non scorrevano più, deglutì con forza.

“Se ti volti, ammirerai sfiorando lo splendore per l'istante che potrai concepire e tutto svanirà prima che la tua memoria ne stampi un ricordo esauriente... e i Corni torneranno come sono sempre stati”.

E' possibile, allora come oggi, intraprendere il sentiero che porta al passo e al monte dei Corni Bruciati.

Se l'ambiente circostante è cambiato, se il suo aspetto duro si è addolcito, sarà stato merito dell'uomo o della donna capaci di fare rinuncia. Se troverete invece che nulla è mutato, la vostra fatica non sarà stata spreca, fate attenzione allora a una piccola baita e mettetevi alla prova.



It's the tale of a beggar. Having reached the Alpe di Scermendone along the Alpine ridge overlooking the villages of Buglio in Monte and Berbenno di Valtellina, our hero meets two shepherds, one generous and the other greedy. The traveller is looking for shelter and only the good shepherd is prepared to welcome him. Before leaving, the beggar warns him to flee for his life without ever turning to look back as a terrible destructive force would strike the village. The shepherd, despite hearing voices and all manner of threatening noises, cannot resist and turns to look to find his entire land ablaze, temporarily losing his sight, only for it to be restored later thanks to divine intervention.

It is said that once upon a time the Corni Bruciati were covered with thick pine forests and lush pastures, which extended from the valleys of Preda Rossa to Val Terzana. Today, however, the landscape is barren and rocky, as if an unforgiving fire had devoured every form of living thing. Legend has it that it all began with

the arrival of a mysterious beggar at Alpe di Scermendone. It was a cold evening when the man, tired and hungry, knocked on the door of two shepherds who lived in the valley. The first, generous in spirit, did not hesitate to welcome him: even though he had little, he offered him a hot meal and shelter for the night. The other, however, renowned for his greed and cruelty, gave him a piece of his mind, refusing to share any sustenance whatsoever.

At dawn, the beggar, having appreciated the hospitality received, revealed his true nature: he was the Lord himself, come to test the

kindness of Man. Before leaving, he exhorted the considerate shepherd to flee the valley immediately and never to look back, no matter what was happening.

Confused, but respectful of the warning, the shepherd set out. He had just left Preda Rossa and crossed the Scermendone bridge, when a deafening roar erupted behind him. Screams, roars, an unbearable heat rising from the valley. It seemed as if the mountain itself was collapsing in an infernal blaze. The shepherd, terrified, continued walking without turning around, fighting against the temptation to try to understand what was happening.

However, when almost in safety, just before embarking on the path to Buglio in Monte, curiosity got the better of him. He stopped and turned around. An apocalyptic sight opened up before him: the green pastures and luxuriant woodland were burning, devoured by a fire that seemed to have come from the very heart of the earth. A torrid wind overwhelmed him, and incandescent sparks blinded him in a flash.

In desperation, the shepherd knelt down and begged the Lord to forgive him. In response, a voice encouraged him to strike the ground with his stick and bathe his eyes with the water from the spring that would flow from it. He did so, and miraculously regained his sight.

Finally reaching Buglio in Monte, he told his incredible story, and from that time onwards the landscape of Corni Bruciati was scarred forever. The woods and pastures would never return, leaving in their wake a harsh and rocky land, as a warning to anyone who forgets the importance of generosity and respect for others.



Stories and legends



GIACOMO GANDINI

Giacomo Gandini, nato a Tortona nel 1998 e cresciuto in Liguria, è un autore e narratore appassionato di psicologia e arti performative. Dopo il diploma in Storytelling e Performing Arts alla Scuola Holden di Torino, ha continuato gli studi in psicologia per approfondire la comprensione delle dinamiche umane. Vive a Torino, fonte di ispirazione per il suo lavoro creativo. È autore di "Feuerblume: Fiore di fuoco", un romanzo che unisce fantasia e introspezione psicologica, disponibile su Amazon.

*Giacomo Gandini, born in Tortona in 1998 and raised in Liguria, is a young author with a passion for psychology and the performing arts. After studying Storytelling and Performing Arts at the Scuola Holden in Turin, he pursued psychology to deepen his understanding of human dynamics. Now based in Turin, he combines his love for writing with knowledge of human behavior. Giacomo is the author of *Feuerblume: Fiore di fuoco*, a novel blending fantasy and psychological introspection, available on Amazon.*



STEFANIA CASTELNUOVO

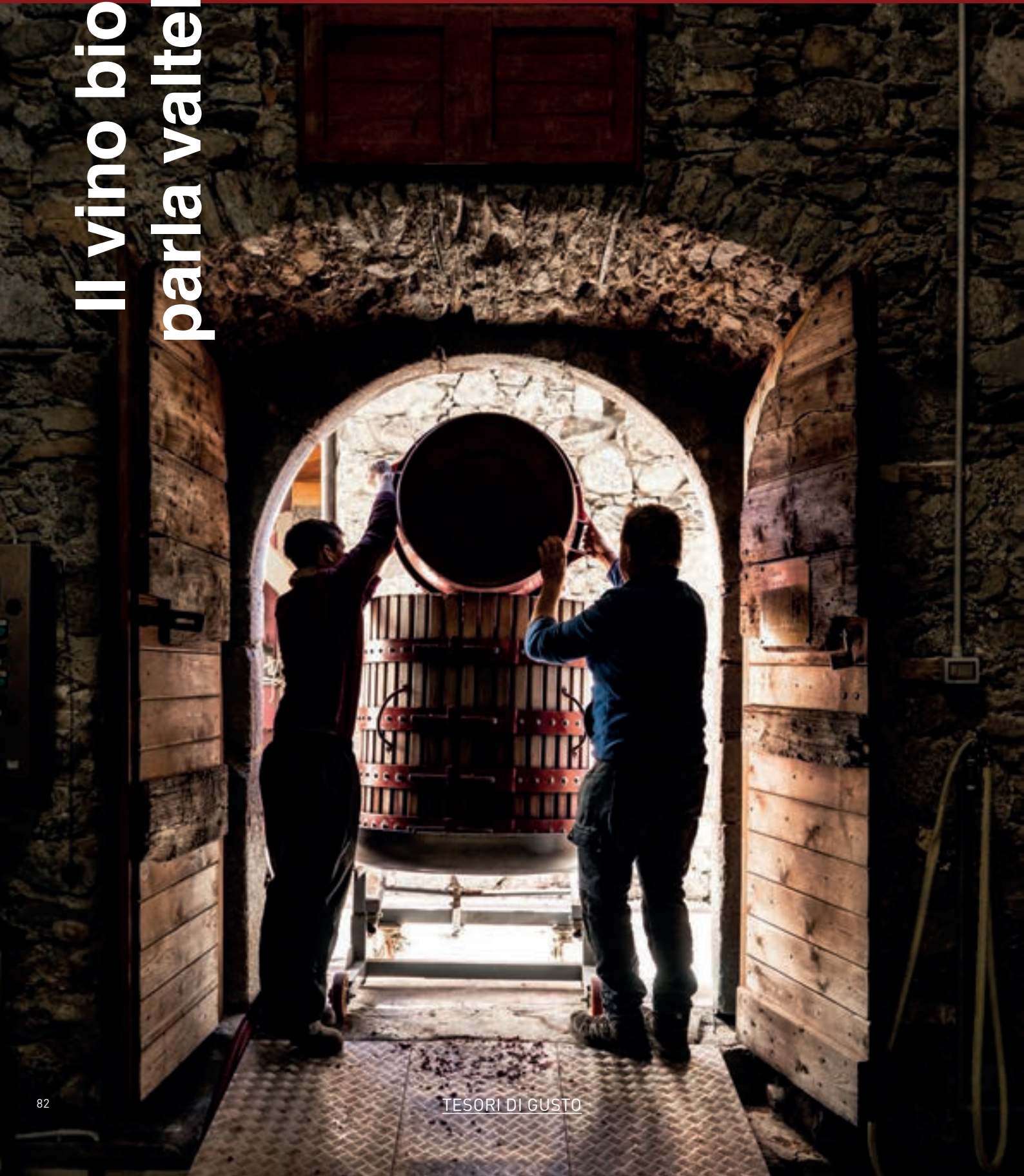
Stefania Castelnovo ha sempre avuto un'anima artistica che l'ha guidata nel suo percorso di vita. Dopo essersi formata al Centro Artiterapie di Lecco, ha dedicato molti anni alla creazione di atmosfere uniche come decoratrice d'interni, plasmando spazi che riflettono la bellezza e l'armonia del suo spirito. Oggi, Stefania intreccia con grazia la conduzione di laboratori di arteterapia con la pittura, esprimendo attraverso il colore e la materia le emozioni più profonde. Vive in Brianza, dove la natura e la luce ispirano ogni suo gesto creativo.

Stefania Castelnovo has always boasted an artistic soul that has guided her along her life path. After training at the Centro Artiterapie in Lecco, she dedicated many years to creating original and unique ambience as an interior decorator, shaping spaces that reflected the beauty and harmony of her spirit. Today, Stefania elegantly intertwines the conduct of art therapy workshops with painting, expressing the deepest emotions through colour and materials. She lives in Brianza, where nature and light inspire her every creative act.

Il vino biologico parla valtellinese

Organic wine: the taste of Valtellina

a cura di **CARLO FOGNINI**



IT. In una società contemporanea sempre più basata su connessioni digitali si fa largo con decisione un'attenzione diffusa verso la salute personale e dell'ambiente, con importanti riflessi sulle scelte quotidiane dei consumatori, ma anche degli imprenditori.

Una sensibilità di cui oggi possiamo leggere una consistenza oggettiva e lusinghiera per il nostro Paese nei dati del comparto dell'agricoltura biologica. L'Italia, infatti, con oltre 2 milioni di ettari, nel 2023 si affermava doppiamente leader europea del settore, grazie alla più alta percentuale di superfici bio sul totale (pari al 19%, quasi il doppio dell'11% di Germania e Spagna, e del 10% della Francia) e al primato in UE per numero di produttori biologici.

La Valtellina, dove la tutela dell'ambiente rappresenta un plus per la qualità della vita, dell'esperienza turistica e dei prodotti agroalimentari, questa sensibilità ha dato vita nel 2024 ad un Distretto Biologico dedicato, con sede nel centro storico di Chiuro, iconica capitale vitivinicola della provincia di Sondrio.

Un soggetto fondato da 15 aziende agricole e 3 operatori della filiera bio di Valtellina e Valchiavenna, che offrono prodotti certificati che spaziano da ortaggi, mele, uva, frutti di bosco, zafferano, piante officinali, uova e miele, sino alle produzioni casearie tutelate del Bitto DOP e del Valtellina Casera DOP.

Tra i tanti protagonisti di questa nuova sensibilità spicca inoltre il vino. La Valtellina custodisce un tesoro enologico raro e autentico. Qui, il paesaggio non è solo uno sfondo suggestivo, ma una componente viva del processo produttivo.

EN. *In a contemporary society increasingly based on digital connections, widespread attention to personal and environmental health is decisively gaining ground, with important implications for the daily choices of consumers, but also of entrepreneurs. We are discovering a sensitivity and a constancy both objective and gratifying on behalf of our country through the data of the organic farming industries. The fact is that, Italy, with over 2 million hectares confirmed itself unquestionably in 2023 as the European leader in the sector, thanks to the highest percentage of organic surfaces of the total (equal to 19%, almost double the 11% of Germany and Spain, and 10% of France) and pole position in the EU for the number of organic producers.*

In Valtellina, where environmental protection represents a genuine plus for the quality of life, its tourist experience and agri-food products, this very same sensitivity breathed life - in 2024 - into a dedicated Organic District, based in the historic centre of Chiuro, the iconic wine-producing capital of the province of Sondrio.

It's an entity founded by 15 agricultural companies and 3 operators of the organic supply chain of Valtellina and Valchiavenna, which proposes accredited products ranging from vegetables, apples, grapes, berries, saffron, medicinal plants, eggs and honey, right up to the protected dairy products of Bitto DOP and Valtellina Casera DOP.

Among the many protagonists of this initiative, wine stands out. Valtellina commands a rare and authentic wine treasure trove. Here, the landscape is not just a seductive backdrop, but a living component of the production process.

"La Valtellina custodisce un tesoro enologico raro e autentico."

"Valtellina commands a rare and authentic wine treasure trove."

IT. I vigneti si arrampicano su antichi muretti a secco, affacciati su pendii vertiginosi che rendono ogni intervento faticoso: è la "viticoltura eroica", dove nulla è lasciato al caso e ogni bottiglia racconta la forza e la pazienza di chi lavora la terra con rispetto. Ciò che rende speciale il vino bio valtellinese è la combinazione unica di altitudine, clima alpino e biodiversità. Le escursioni termiche, l'invidiabile esposizione soliva, le incursioni di brezze lacustri dal Lago di Como e i terreni ricchi di minerali conferiscono ad ogni grappolo una freschezza naturale, profumi intensi e note inconfondibili. Sempre più produttori, dai piccoli viticoltori alle maggiori Cantine, stanno dedicando crescenti aree in cui le viti sono coltivate con tecniche naturali, riducendo al minimo l'uso di prodotti chimici di sintesi in vigneto e la solfitazione in cantina. In Valtellina, il 'bio' non è solo una certificazione, ma un modo di vivere e di produrre che affonda le radici nella tradizione. Assaporare un vino biologico in Valtellina è un'esperienza che va oltre il gusto. È un viaggio attraverso la cultura, la geografia e l'anima di una terra che ha scelto la qualità, il rispetto e la lentezza. È un modo per sostenere chi lavora con coraggio in equilibrio tra passato e futuro, e per provare con il gusto la naturale autenticità alpina.

EN. *The vineyards engage with ancient dry stone walls, overlooking vertiginous slopes that make every intervention a real effort: it is "heroic viticulture", where nothing is left to chance and each bottle tells of the dedication and patience of those who work the land with respect. What makes Valtellina organic wine special is the unique combination of altitude, alpine climate and biodiversity. The temperature ranges, the clean air and mineral-rich soils give each bunch a natural freshness, intense aromas and unmistakable notes. The vines grow in an environment rich in plant varieties without pesticides, industrial fertilisers or invasive treatments. In Valtellina, organic is not just a certification, but a way of life and a production process that is rooted in tradition.*

Savouring a natural wine in Valtellina is an experience that goes way beyond taste. It is a journey through the culture, geography and soul of a land that has chosen quality, respect and patience. It is a way to support those who work courageously in a balance between past and future, and to take home — in a glass — a true sip of Alpine authenticity.



CARLO FOGNINI

È un consulente in comunicazione e ufficio stampa. Il suo percorso professionale prende avvio nel turismo e nel marketing territoriale, con un legame profondo e orgoglioso verso la sua terra d'origine, la Valtellina. La passione per la scoperta e il racconto del genius loci, sia di grandi regioni che di piccoli borghi, si è trasformata nella sua missione: narrare storie che ispirino altri a visitare questi luoghi e a vivere emozioni autentiche e indimenticabili.

Carlo Fognini is an expert consultant in communication and press office matters. His professional career began in tourism and territorial marketing, having a deep, personal and proud bond with his homeland, Valtellina. His passion for discovering and explaining the genius loci, or protective spirit, of regions and villages large and small, has transformed into a veritable mission: to relate stories that inspire others to visit the places and experience authentic and unforgettable emotions.

"Assaporare un vino biologico in Valtellina è un'esperienza che va oltre il gusto"

"Savouring a natural wine in Valtellina is an experience that goes way beyond taste."

IT. I terrazzamenti della Valtellina, scolpiti nei ripidi versanti e coltivati a vite, raccontano la storia di una viticoltura eroica. Muretti a secco e filari ordinati rendono unico questo paesaggio, simbolo di fatica, passione e bellezza.

EN. *The Valtellina terraces, carved into the steep slopes and planted with vines, tell the story of heroic viticulture. Dry-stone walls and perfectly aligned rows of vines make this landscape unique, symbolizing hard work, passion, and beauty.*

Consorzio di Tutela dei Vini di Valtellina

Palazzo Martinengo
Via Perego, 1 - 23100 Sondrio
Tel: +39 0342.200871
consorziovinivaltellina.com

Distretto Agroalimentare di Qualità della Valtellina

VALTELLINA Che GUSTO!
Via Piazzini, 23 - 23100 Sondrio
Tel: +39 0342 201984
valtellinachegusto.it



L'ANELLO DELLE CASSANDRE

ITINERARI TRA CITTÀ, NATURA E PAESAGGI

THE CASSANDRE LOOP, ITINERARIES BETWEEN TOWN, NATURE AND LANDSCAPES

a cura di ELENA PREDA



IT. *Mens sana in corpore sano*, dicevano gli antichi. E avevano ragione: l'attività fisica offre benefici che non si limitano al corpo, bensì influenzano l'intero organismo. Tra le possibilità di carattere sportivo offerte dalla Valtellina, il trekking a mezza costa è una proposta facilmente accessibile. Benché si tratti di un esercizio a bassa intensità, la camminata sostenuta favorisce la cura della propria salute e del sistema cardiovascolare. Il paesaggio gradevole, l'aria pulita

e il silenzio, invece, aiutano la mente a liberarsi dallo stress. L'Anello delle Cassandre è un percorso pedonale che si trova nelle strette vicinanze di Sondrio e non raggiunge i quattro chilometri di lunghezza.

EN. *Mens sana in corpore sano*, said the ancients once upon a time. And they were spot on: physical activity offers benefits that are not limited to the body, but influence the entire organism. Among

the many sports opportunities offered by Valtellina, trekking amongst the hillsides is an easily accessible proposition. And although it is a low intensity exercise, the brisk walk promotes the care of one's health and cardiovascular system. Pleasant landscapes, fresh, clean air amid the silence nevertheless assists the mind to free itself from stress. L'Anello delle Cassandre is a pedestrian pathway located in the immediate vicinity of Sondrio and is less than four kilometres in length.



IT. La passerella sulla gola di Ponchiera regala un passaggio spettacolare lungo il percorso della Strada del Vino in Valtellina. Un ponte aereo che unisce le due sponde della gola offrendo ai camminatori un punto di vista privilegiato sui terrazzamenti vitati e sulla bellezza selvaggia di questo angolo di valle.

EN. The walkway over the Ponchiera Gorge offers a spectacular crossing along the Wine Route trekking trail in Valtellina. A suspended bridge connecting the two sides of the gorge, giving hikers a privileged viewpoint over the terraced vineyards and the wild beauty of this corner of the valley.

IT. Il nome del sentiero deriva dalle caratteristiche geo-morfologiche del territorio: le cassandre sono le gole delle montagne entro cui si getta il torrente Mallero, in uscita dalla Valmalenco. Questi ambienti naturali non possono essere esplorati da vicino, tuttavia, l'itinerario offre straordinari punti di osservazione. Il tracciato ha origine nel centro storico di Sondrio e costeggia il Castel Masegra, un antico forte militare cui vale la pena lanciare un'occhiata. Quando ci

si è lasciati la cittadina alle spalle, si attraversano i vigneti fino all'abitato di Ponchiera. Qui si trova la passerella delle Cassandre, un ponte sospeso a quasi 100 metri d'altezza sotto al quale scorre il fiume Mallero e che permette di osservare da un punto privilegiato la Valmalenco da un lato e Sondrio dall'altro. È consigliabile fermarsi per riprendere fiato proprio qui, guardando il panorama! Si ritorna poi verso il centro, nel quale riposarsi con una degustazione di vino locale.

Ai piedi delle montagne che abbracciano la Valtellina si trovano altri dieci percorsi ad anello analoghi. Questa rete di percorsi è denominata Valtellina Wine Trekking, poiché ognuno di essi si sviluppa tra i terrazzamenti costruiti dagli abitanti del passato e del presente, dedicati alla coltivazione della vite.

Le camminate permettono anche di conoscere meglio i vini della valle, dal momento che le cantine dei produttori sono agilmente raggiungibili.



ELENA PREDA

Elena Preda ha studiato storia dell'arte all'Università Cattolica di Milano e lavora come operatrice culturale per Pro Grigioni Italiano, sezione Bregaglia. È curiosa, sempre attenta ai dettagli e ha una passione particolare per tutto ciò che riguarda la storia, l'arte e la cultura alpina in generale.

Elena Preda studied art history at the Catholic University of Milan and works as a cultural operator for Pro Grigioni Italiano, Bregaglia section. She is curious, always attentive to detail, and has a particular passion for everything related to history, art, and Alpine culture in general.



EN. The name of the trail comes from the geo-morphological characteristics of the territory: the Cassandras are the gorges of the mountains into which the Mallero torrent flows, exiting from Valmalenco. Natural environments that cannot be explored up close, however the itinerary throws up some extraordinary observation points.

The route leaves the historic centre of Sondrio and runs alongside Castel Masegra, an ancient military fort that is well worth a visit. Once you have left the town behind, you cross the vineyards to the village of Ponchiera. From here you take the passarella delle Cassandre, a suspended footbridge almost 100 metres high under which the Mallero river

flows and from where you can observe Valmalenco on one side and Sondrio on the other from a privileged position. Catch your breath right here and take in the stunning views! Then back to the town centre and taste the local wines on offer.

At the foot of the mountains that embrace Valtellina there are ten other similar circular routes. This network of itineraries is called Valtellina Wine Trekking, since each of them develops among the terraces built by locals past and present dedicated to the cultivation of the vine. The walks also invite you to learn more about the valley's wine production, since the producers' cellars are easily accessible.

STRADA DEL VINO

La Strada del Vino offre 67 chilometri di itinerari panoramici tra i vigneti terrazzati della Valtellina.

IT. Una proposta completa che oltre al trekking tra i vigneti, include la visita alle cantine, la degustazione di prodotti gastronomici locali e la scoperta delle tradizioni. Sul sito stradadelvinovaltellina.it è possibile selezionare varie esperienze suddivise in differenti argomenti legati al vino, outdoor, gusto, wellness ed eventi.

STRADA DEL VINO

The Strada del Vino proposes 67 kilometres of panoramic itineraries amidst the terraced vineyards of Valtellina.

EN. A well-considered proposition that in addition to trekking through the vineyards, includes visits to cellars, tasting of local gastronomic products and the discovery of tradition itself. On the website stradadelvinovaltellina.it you can chose from any number of different experiences devoted to themes related to wine, the outdoors, tastings, wellness and selected events.



Silenzio, respira, pesca.

foto e testo di **ALESSANDRO BELLUSCIO**

IT. In un mondo scandito da orari, appuntamenti, calendari e ritmi imposti, riuscire a staccare, disconnettersi e rigenerarsi diventa sempre più un'esigenza primaria. La pesca, indipendentemente dalle tecniche che si preferiscono adoperare, è il mezzo ideale per scollegarsi dalla quotidianità e riscoprire l'essenza delle cose.

IT. La Valtellina offre la fortuna di potersi immergere e confrontarsi con la natura. Un'esperienza che riporta l'essere umano a una vita più lenta e piacevole, da molti quasi dimenticata. Giunti su un fiume, un lago o sulle sponde di un torrente, bastano pochi istanti per rendersi conto che la tecnologia non trova spazio: non è più né utile né indispensabile. Ci si slega da ogni forzatura e, soprattutto, si dimenticano gli orari. Pescare bene (e imparare a farlo) e divertirsi, richiede la capacità di leggere i segni naturali dell'acqua. Consiglio sempre a coloro che pescano la prima volta, di concentrarsi sul respiro, a rilassarsi, ad ascoltare e osservare ciò che l'ambiente comunica. Non c'è fretta, godetevi il momento, apprezzate i panorami. Anche se a prima vista un corso d'acqua può sembrare fermo e non trasmettere nulla, l'attesa verrà ripagata. Per pescare bene bisogna ritornare in sintonia con la natura: acqua, luce, vento, nuvole, insetti. Ogni singolo dettaglio è stato progettato da

Madre Natura in maniera impeccabile e, di conseguenza, si trasformerà, come le note di una sinfonia, per dare vita e movimento alle creature che vi abitano, creando una vera e propria melodia.

Il fine non è la cattura, ma il metodo, il modo: riallinearsi con l'ambiente, con le nostre valli e con le acque che l'Unione Pesca Sportiva gestisce egregiamente per tutelare una fauna preziosa. E magari, praticando il **catch&release**, ovvero restituendo con delicatezza la vostra cattura al suo ambiente per poterla nuovamente sfidare in una prossima occasione. Se poi capitasse di non catturare nulla, non prendetevela, perché il premio più grande è il tempo che vi siete concessi in sintonia con l'ambiente, rigenerando il vostro corpo e ricaricandolo di nuove energie. Per godere appieno di una giornata di pesca serve la mente libera, e con la mente libera si pesca bene e ci si diverte.



ALESSANDRO BELLUSCIO

Appassionato da sempre di montagna e fotografia è riuscito a trasformare ciò che ama in una professione. Da oltre vent'anni racconta il mondo outdoor attraverso l'obiettivo e la scrittura, con un'attenzione particolare agli sport invernali e, più recentemente, alla pesca con la mosca artificiale. I suoi scatti e i suoi articoli sono stati pubblicati sulle più prestigiose riviste internazionali del settore, e numerose copertine portano la sua firma.

A lifelong enthusiast of mountains and photography, Alessandro Belluscio has turned his passion into a profession. For over twenty years, he has been capturing and narrating the outdoor world through both his lens and his writing, with a focus on winter sports and, more recently, fly fishing. His photos and articles have been featured in some of the most prestigious international magazines in the field, with many covers bearing his name.





IT. Disegni d'acqua e di luce. In Media Valtellina, l'Adda si fa spazio tra la ghiaia, creando suggestivi intrecci naturali. I raggi del sole filtrano tra le montagne e accendono la valle di riflessi e sfumature, raccontando la forza e la bellezza di un paesaggio modellato dall'acqua e dal tempo.

EN. Drawings of water and light. In the middle Valtellina, the Adda River meanders among gravel beds, creating enchanting natural patterns. Sun rays filter through the mountains, filling the valley with reflections and shades, telling the story of a landscape shaped by water and time.

EN. In a world marked by schedules, appointments, calendars and imposed rhythms, being able to unplug, disconnect and regenerate becomes ever more a primary need. Fishing, regardless of the techniques you might prefer to use, is the ideal way to detach from everyday life and rediscover the essence of things-Valtellina provides an obvious opportunity to immerse yourself and interact with nature. A wholesome experience that brings an individual back to a reflective existence at a much slower pace that has almost been forgotten by so many. Settling on a river bank, a lakeside or a stream, it takes just a moment or two to understand that here technology has no place: it is no longer useful or even necessary. You can liberate yourself from obligations and time almost becomes an irrelevance.

Fishing, and learning how to practise it, means enjoying yourself, but requires the capacity to read the natural rhythms of the water.

I always advise those who are fishing for the first time to focus on their breathing, to relax, to listen and observe what the environment is communicating. There is no hurry, enjoy the moment, appreciate the ambience and surrounds. Perhaps at first glance a watercourse may simply seem placid and not conveying much at all, patience will be rewarded.

Fishing to the utmost means getting back in sync with nature: water, light, a breeze, clouds and insects. Every detail has been designed by Mother Nature herself in an impeccable fashion and like individual notes in a symphony it will transmute, giving life and movement to

the resident creatures, and a genuine melody is a natural outcome.

The goal is not the catch, but the method, the means: to become at one with the environment, with the valleys and the waters so admirably maintained by the Unione Pesca Sportiva in their safeguarding of a precious fauna. Practising catch&release, swiftly returning your catch to its environment to be able to challenge it again on a future occasion is clearly positive. And don't worry if you don't catch anything, because the greatest reward is the time you've enjoyed in harmony within a natural ambience, recharging your body with new energy. To fully appreciate a day with a rod to hand you need a mind free of the ordinary, the routine. Have fun!



INFO

IT. In Valtellina le acque sono gestite dall'Unione Pesca Sportiva di Sondrio - UPS. Per esercitare la pesca bisogna munirsi di permesso, verificare le zone in funzione della classificazione e verificare il calendario. Tutte le informazioni sono disponibili su www.unionepecasondrio.it. Qui si può trovare il permesso più indicato alle differenti uscite, acquistabile nelle rivendite sul territorio o sull'app Hooking.

EN. In Valtellina, fishing waters are managed by the Unione Pesca Sportiva of Sondrio - UPS. To fish, you need a permit, and you must check the designated zones according to their classification and consult the calendar. All information is available at www.unionepecasondrio.it. Here you can find the most suitable permit for your outing, which can be purchased at local retailers or via the Hooking app.



PRIMAVERA NEL PIATTO: LE PROPRIETÀ DELL'AGLIO ORSINO

WHAT'S ON THE PLATE IN SPRING: THE PROPERTIES OF WILD GARLIC

testo a cura di **GIANLUCA DE FLORIO**
foto di **MICHELE IOSI**

La

IT. La primavera è arrivata e con lei i primi giorni caldi e le prime passeggiate nei boschi. Questa stagione è sinonimo di rinascita e con lei iniziano a germogliare tutte le essenze dei nostri prati e delle nostre foreste.

Non c'è sensazione più bella che camminare nel sottobosco e iniziare a vedere le prime timide piante fare capolino tra il fogliame invernale, mentre le giornate si allungano e i raggi del sole rendono il clima sempre più mite, dando ufficialmente il via alla stagione del Foraging e delle prime raccolte.

Centocchio, acetosa ed acetosella, crescione di fiume, cerfoglio selvatico e così via: sono solo alcune delle primissime piante commestibili nelle quali ci si può imbattere durante le passeggiate primaverili. Su tutte però, ce n'è una che ritengo tra le più interessanti, più profumate e più facili da raccogliere di tutte. È l'aglio orsino. Questa pianta è la cugina "selvatica" dell'aglio comune, una pianta officinale spontanea e perenne. Appartiene alla stessa famiglia del tulipano e cresce un po' dappertutto senza grosse difficoltà: nei boschi, lungo i fossi e vicino ai fiumi e ad altitudini fino ai 1500 metri. Il suo nome pare derivi dalla godereccia abitudine degli orsi di farne incetta per recuperare le energie perdute al risveglio dal letargo oppure che il profumo stesso li facesse svegliare segnando così la fine dell'inverno.


La pianta è semplice da trovare e raccogliere per svariati motivi: il suo caratteristico profumo la rende inconfondibile anche con le specie che le assomigliano. Cresce in grande abbondanza negli stessi luoghi della stagione precedente. La raccolta deve



avvenire sempre seguendo le norme vigenti in base a dove ci si trova, stando attenti a non strappare il bulbo bensì tagliando con cautela lo stelo, ed avviene da marzo a maggio circa e prima della sua fioritura. Una volta fiorita infatti, il profumo risulterà molto meno intenso.

Ricordo ancora le primissime volte che feci raccolta di questa meravigliosa

erba spontanea. In sella ad una vecchia Vespa guidata da un amico, seguimmo le grossolane indicazioni fornite da un conoscente, parcheggiammo la moto ci incamminammo nel bosco fino a quando ci trovammo davanti ad un sottobosco completamente pavimentato di foglie verdi. Apprezzai da subito il fantastico effetto che mi faceva potermi dedicare alla raccolta delle erbe spontanee, immerso nella natura.



IT. Il profumo dell'orso. L'aglio orsino, che punteggia i boschi valtellinesi in primavera con il suo verde intenso e i delicati fiori bianchi, deve il suo nome alla credenza popolare secondo cui gli orsi, appena usciti dal letargo, si ciberebbero di queste piante per purificarsi e recuperare energia. Il suo aroma inconfondibile annuncia l'arrivo della bella stagione.

EN. *The bear's scent. Wild garlic (Allium ursinum), which dots the Valtellina woods in spring with its deep green leaves and delicate white flowers, owes its name to the popular belief that bears, upon awakening from hibernation, feed on this plant to purify and regain strength. Its unmistakable scent heralds the arrival of the beautiful season.*

Scoprire dove crescono determinate piante o erbe, la soddisfazione di poter cucinare qualcosa con ingredienti trovati in montagna. Torniamo alla nostra pianta. Dell'aglio orsino, come del maiale, non si butta via niente: è il bello di questa erba che è anche un toccasana per la salute. Ha infatti proprietà depurative, antisettiche, protegge il cuore e contribuisce a mantenere equilibrati i livelli di colesterolo. Inoltre, ha una forte azione antibiotica e disintossicante da parassiti e funghi nocivi. Non ultimo, l'aglio orsino è ricco di vitamina A, B, C, PP.

Lo stelo e la foglia sono teneri e si possono usare per una grande varietà di preparazioni sia cotti che crudi. Sono perfetti come ripieno per torte salate, all'interno di zuppe o vellutate, oppure per fare pesti e oli aromatici. Oppure semplicemente frullato direttamente con del sale.

Il mio consiglio è di sbollentare brevemente le foglie in abbondante acqua salata, ricordando che più le lasciamo cuocere e più il loro sapore si attenuerà. Anche se invito ad assaggiarlo e consumarlo nei modi più semplici come tagliato finemente e messo su una fetta di pane imburato con abbondante sale e pepe, perché come spesso accade queste erbe danno il meglio di loro con poca manipolazione esterna.

Spring

EN. *Spring has arrived and with it warmer days tempting a return to wanders in the woods. A season synonymous with rebirth and with it all the essence of meadow and forest emerging. There is no better sensation than venturing into the undergrowth and seeing the first seemingly reluctant plants peeping out from within winter foliage, while the days grow longer and the sun guarantees an increasingly mild climate, kick-starting the foraging season and early harvests.*

Chickweed, sorrel and wood sorrel, river cress, wild chervil and more: just some of the very first edible plants you can come across during your spring walks. But there is one above the lot that I find the most interesting, fragrant and easy to harvest. Wild garlic. The plant is the "wild" cousin of common garlic, a natural and perennial medicinal plant. It belongs to the same family as the tulip and grows almost everywhere with few problems: in the woods, along ditches, near rivers and at altitudes of up to 1500 metres. And it's easy enough to find and collect: a characteristic scent makes it unmistakable even with species that it might resemble. It grows in great abundance in the same places as the previous season. But harvesting must always follow the rules wherever you are: be careful not to split the bulb by subtly cutting the stem, between March and May before it flowers. Once flowering, the scent will be much less intense. I still remember the first few times I collected this magnificent wild herb. Riding an old Vespa with a friend up front, we followed vague directions from an acquaintance then parked the scooter and headed into woodland. We found ourselves in an undergrowth completely covered with green leaves. I was completely overcome with the joy of being able to source and collect wild herbs, totally immersed in nature. The discovery of where to find plants and herbs in mountain territory, and the satisfaction of cooking with them later. But coming back to our plant. With wild garlic, rather like pork,



nothing is wasted: and the beauty is that it's also a panacea for health. Its purifying, antiseptic properties protect the heart and help to maintain balanced cholesterol levels. What's more, it has a strong antibiotic action and aids detoxification from parasites and harmful fungi. Last but not least, wild garlic is rich in vitamins A, B, C, PP. The stem and leaves are tender and can be used for a wide variety of preparations both cooked and raw. They are perfect as a filling for savoury pies, in soups or purees, or to make pesto and aromatic oils. Or you can simply blend directly with salt. My advice is to briefly blanch the leaves in plenty of salted water: the more we let them cook, the more their flavour will fade. And I strongly recommend tasting and consuming it in the simplest of ways, finely chopped on a slice of buttered bread with plenty of salt and pepper. Herbs are always at their best with little interference!

To add sweetness to our dish, we chose to use persimmon in two ways: segments of fresh pulp and a powder (dehydration is in fact a very suitable technique for this fruit since it causes it to lose a good part of the tannins present in it) enhancing the presence of persimmon within the dish. The final element having been introduced, our "simple" dish is ready and balanced, a play across the palate of intensely savoury and sweetly tannic flavours, between lake and mountain, rudimentary condiments and elegant stately homes.



GIANLUCA DE FLORIO

26 anni, ha origini miste: madre tedesca e padre pugliese, ed è cresciuto in Valchiavenna. Si autodefinisce un "eccentrico chef" e incarna perfettamente la nuova generazione di innovatori alla guida della gastronomia valligiana. Con la sua famiglia, gestisce con orgoglio la rinomata "Villa Giade", elegante ristorante e B&B situato nel cuore di Chiavenna. Oltre alla sua vocazione per la ristorazione, nutre una profonda passione per la cucina tradizionale, la montagna e lo skateboard.

26, has mixed origins: a German mother and a father from Puglia, and he grew up in Valchiavenna. He calls himself an "eccentric chef" and perfectly embodies the new generation of innovators at the helm of the valley's gastronomy. With his family, he proudly runs the renowned "Villa Giade", an elegant restaurant and B&B located in the heart of Chiavenna. In addition to his vocation for catering, he has a deep passion for traditional cuisine, the mountains and skateboarding.



Mobili De Stefani

Tutto per il vostro arredamento



Via D. Guanella, 47 - 23020 MESE (SO)

Tel. 0343 43022

mail: mobili@de-stefani.com

www.mobilidestefani.it

E-BIKE

L'ENERGIA DEL SORRISO / *E-BIKE, THE ENERGY OF A SMILE*

a cura di ADAM QUADRONI

Credits: hansheckmair



IT. Dal Passo Eira (2.208 m) al Crap de La Parè (2.390 m), un percorso panoramico in bicicletta che invita a rallentare e rigenerarsi. Pedalando tra i pascoli alpini e scorci senza eguali sulla valle di Livigno, per un'esperienza che unisce attività fisica e contemplazione.

EN. From Passo Eira (2,208 m) to Crap de La Parè (2,390 m), a panoramic cycling route that invites you to slow down and recharge. Pedaling through alpine pastures and breathtaking views over the Livigno valley, this experience blends physical activity with moments of contemplation.



ADAM QUADRONI

Guida di mountain bike, inizia la sua esperienza sulle due ruote a pedali a 12 anni, sfidando insieme al padre le salite del Maloja e dello Spluga. Il passaggio all'agonismo è quasi automatico: a 18 anni vince il titolo di campione italiano nella categoria junior di cross country e indossa svariate volte la maglia della nazionale italiana. A 22 anni si sposta a Livigno, dove lavora in negozi specializzati e fonda la scuola BikeLivigno proponendo tour mtb per tutti i livelli durante l'estate ed escursioni in fat-bike sulla neve durante l'inverno. Nel 2023 torna a Chiavenna, sua città natale, lavora con Rock Bike, dove offre servizio di noleggio e-mtb, propone escursioni tra Valchiavenna, Valtellina, Alto Lario e Svizzera con Adam's Bike Tours adamsbiketours.com

Mountain bike guide, his early experience on two pedal-powered wheels was at the age of 12, tackling the challenging climbs of Maloja and Spluga with his father. The transition to competitive cycling was pretty automatic: at 18 he won the title of Italian champion in the junior cross country category and sported the jersey of the Italian national team several times. At 22 he moved to Livigno, where he worked in specialised shops and established the BikeLivigno school, proposing MTB tours for all levels during the summer and fat-bike excursions on the snow during the winter. In 2023 he returned to Chiavenna, his hometown, he works with Rock Bike, where he offers an e-MTB rental service, and excursions between Valchiavenna, Valtellina, Alto Lario and Switzerland with Adam's Bike Tours adamsbiketours.com

IT. Qualcuno lo ha definito “un sorriso da e-bike”. Ed è esattamente quello che vedo stampato sui volti di molte persone che salgono in sella ad una bicicletta a pedalata assistita per trascorrere una giornata all’aria aperta, alla scoperta di nuovi luoghi e itinerari sulle montagne della nostra splendida area alpina.

Organizzo escursioni sulle due ruote a pedali da tanto tempo e considero le e-bike il mezzo ideale per permettere a chiunque di vivere esperienze outdoor in assoluta libertà. Grazie a queste biciclette è possibile percorrere lunghe distanze, superando agilmente anche le salite più impegnative e godendo appieno della sensazione che si prova quando il sole e il vento ti accarezzano il volto.

Gli occhi si illuminano di una gioia autentica, a testimonianza di quanto sia reale il benessere prodotto da questa attività per la salute mentale e fisica. Lo osservo ogni giorno nella mia attività di guida: le e-bike stimolano l’efficienza cognitiva specialmente tra i meno giovani, invogliando in modo facile a fare esercizio in modo divertente.

Mi capita sempre più spesso di incontrare lungo le ciclabili in valle e in quota, gruppi ben attrezzati di ciclisti “senior”, mentre pedalano felici in sella alle loro bici elettriche, seguendo itinerari che non potrebbero affrontare su una bicicletta muscolare. Un’esperienza che, una volta vissuta con una bici a noleggio, diventa per tanti lo spunto per acquistare una e-bike e trasformare questa opportunità in un’occasione preziosa di stacco dalla routine.

Non dico nulla di nuovo quando affermo che praticare sport fa bene. In particolare il ciclismo migliora la salute del cuore, ci mantiene in forma e rende la nostra mente più reattiva. Se con l’avanzare degli anni diventa più scomodo e difficile salire in sella ad una bici tradizionale, una e-bike è in grado di offrire quella spinta necessaria per rimettersi in attività.

Se poi aggiungiamo il benessere generato dal praticare dell’attività fisica all’aperto, ecco che il quadro è completo. La luce del sole e la montagna più in generale migliorano l’umore, rendono felici, stimolando la produzione di serotonina.

Pedalare su una e-bike dunque non è solo un modo per muoversi, ma un’opportunità per riconnettersi con sé stessi e con la natura, lasciandosi avvolgere da un senso di libertà e benessere: pura energia positiva. Forse è proprio questo il segreto di quel sorriso da e-bike di cui parlavo all’inizio: la gioia autentica di chi vive il presente, un colpo di pedale alla volta.

EN. *Someone called it “an e-bike smile”. And that’s exactly what I see decorating the faces of a whole host of people who get on a pedal-assisted bicycle to spend a day outdoors, discovering new places along mountain itineraries within our magnificent Alpine area.*

I’ve been organising excursions on two-wheel pedal bikes for an age now and consider e-bikes the ideal means for anyone to appreciate life outdoors in absolute freedom. Thanks to these bicycles it’s possible to cover long distances, and to easily tackle even the most challenging climbs whilst taking in the satisfying sensation of both sun and breeze across your face.

Eyes lighting up with genuine pleasure, a testament to just how real is the well-being fostered by exercise for the rider’s mental and physical health. I see this every day in my capacity as a guide: e-bikes stimulate cognitive efficiency, especially amongst the not-so-young, encouraging them into exercising in a highly enjoyable fashion.

I find myself increasingly meeting well-equipped groups of “senior” cyclists along the cycle paths in our valleys and even at altitude, happily pedaling on their electric bikes, pursuing itineraries that they couldn’t possibly tackle on a traditional bicycle. An experience that, once practised perhaps with a rental bike, will become for many the stimulus to actually buy an e-bike and turn the experience into a precious chance to get away from their daily routine.

I am hardly being revelatory when I declare that practising sports is good for you. But cycling in particular is shown to improve the heart condition, keeps us fit and encourages a positive mental state. And if as we get older it becomes more uncomfortable and even a problem to get on a traditional bike, an e-bike can provide the necessary incentive to get back into daily exercise. And if we were to take into consideration the genuine well-being generated by exercising in the fresh air, the picture is complete. Sunlight and the mountains can’t help but lift the spirits, happy days out, stimulating the production of serotonin, a bonus indeed. An outing on an e-bike is thus not just a way of getting about, but an opportunity to reconnect with self and with nature, allowing yourself to be overtaken by a sense of freedom and well-being: pure, positive energy. Perhaps this is the secret of that e-bike smile I referred to at the beginning: the authentic bliss of those who live in the present, a revolution - one pedal stroke at a time.



10 MOTIVI PER SCEGLIERE UN'E-BIKE

1

**SICURO PER LE ARTICOLAZIONI /
EASY ON YOUR JOINTS**

IT. Le e-bike offrono un'attività fisica delicata, riducendo l'impatto su ginocchia e articolazioni grazie alla pedalata assistita.

EN. *E-bikes guarantee gentle physical activity, reducing the impact on your knees and joints thanks to the assisted pedaling.*

2

**CUORE PIÙ FORTE /
STRONGER HEART**

IT. Pedalare - anche con l'e-bike - mantiene attivo il sistema cardiovascolare, migliorando la circolazione e la resistenza. L'uso regolare dell'e-bike aiuta a ridurre la pressione sanguigna e offre un'attività aerobica efficace e sostenibile.

EN. *Pedaling - even with an e-bike - keeps the cardiovascular system active, improving the circulation and endurance. Regular use of an e-bike helps to reduce blood pressure and provides effective and sustainable aerobic exercise.*

3

**MENO STRESS E ANSIA /
LESS STRESS AND ANXIETY**

IT. Pedalare immersi nella natura, respirando aria fresca e lasciandosi trasportare dal movimento, aiuta a rilassarsi e a ridurre lo stress. L'attività favorisce il rilascio di endorfine, migliorando l'umore e il benessere mentale.

EN. *Pedaling at the very heart of nature, breathing fresh air and letting yourself be carried along by the simple movement, helps you relax and reduces stress. The exercise promotes the release of endorphins, improving your mood and mental well-being.*

4

**RESISTENZA /
RESISTANCE**

IT. Pedalare su un'e-bike coinvolge i muscoli delle gambe, del cuore e persino delle braccia, aiutando a rafforzarli. Regolando l'intensità dell'assistenza, è possibile migliorare forza e resistenza.

EN. *Riding an e-bike engages the leg muscles, the abdomen and even the arms, helping to strengthen all of them. By adjusting the intensity of the assistance, it's possible to improve strength and endurance.*

5

**IL FATTORE SORRISO /
THE SMILE FACTOR**

IT. Pedalare su un'e-bike permette di bruciare calorie senza la fatica di un allenamento intenso. Stimola la pratica costante di un'attività fisica costante, indispensabile per mantenere il peso forma e stimolare il metabolismo.

EN. *Riding an e-bike allows you to burn off calories without all the exertion of an intense workout. It encourages the practice of constant physical exercise, essential for maintaining a healthy weight and stimulating the metabolism.*



10 REASONS FOR CHOOSING AN E-BIKE

6

**DINAMISMO QUOTIDIANO /
DAILY DYNAMICS**

IT. Le e-bike facilitano uno stile di vita attivo e trasformano gli spostamenti quotidiani in momenti di movimento e benessere.

EN. *An e-bike facilitates an active lifestyle and transforms daily journeys into positive movement and well-being.*

7

**IL SONNO RINGRAZIA /
IMPROVE YOUR SLEEP**

IT. Praticare attività fisica regolarmente aiuta a dormire meglio e a sentirsi più energici durante la giornata. La riduzione dello stress crea le condizioni ideali per un riposo profondo, migliorando la qualità della vita.

EN. *Exercising regularly helps you sleep better and feel more energetic during the day. Reducing stress creates the perfect conditions for deep rest, improving quality of life.*

8

**VITA SOSTENIBILE /
SUSTAINABLE LIFE**

IT. Le e-bike rappresentano una scelta eco-friendly e riducono l'impatto ambientale rispetto all'uso dell'auto. Utilizzarle per gli spostamenti quotidiani significa contribuire a migliorare la qualità dell'aria, adottando uno stile di vita più sostenibile.

EN. *An e-bike represents an eco-friendly choice and reduces the environmental impact compared to use of a car. Using one for a daily commute clearly helps to improve air quality, whilst affording a more sustainable lifestyle.*

9

**LIBERTÀ DI MOVIMENTO /
FREEDOM OF MOVEMENT**

IT. Le e-bike permettono di affrontare percorsi più lunghi e impegnativi con meno fatica, regalando un senso di indipendenza.

EN. *E-bikes allow you to tackle longer and more challenging routes with less effort, manifesting a sense of independence.*

10

**SOCIALITÀ /
THE SMILE FACTOR**

IT. Pedalare in compagnia rende l'attività ancora più piacevole e stimolante. Le e-bike permettono a persone con livelli di allenamento diversi di condividere l'esperienza senza che nessuno rimanga indietro, favorendo momenti di socializzazione e rendendo ogni uscita un'occasione per stare insieme.

EN. *Bicycling in company makes exercising ever more enjoyable and stimulating. E-bikes allow people of differing training levels to share the experience without anyone being left behind, encouraging socialisation and turning every outing into a genuine get-together.*

ITINERARI DEL SORRISO / ITINERARIES WITH A SMILE

VALCHIAVENNA

Tra i borghi e la campagna della
Bassa Valchiavenna.

Tempo necessario: dalle 3 alle 5 ore

Dislivello: 1100 metri

Difficoltà: principianti

*Among the villages and countryside of
Lower Valchiavenna.*

Time required: 3 to 5 hours

Difference in altitude: 1100 metres

Difficulty: beginners



Scan

MORBEGNO BASSA VALLE

Monte Legnoncino.

Tempo necessario: dalle 6 alle 8 ore

Dislivello: 1700 metri

Difficoltà: impegnativo

Monte Legnoncino.

Time required: 6 to 8 hours

Difference in altitude: 1700 metres

Difficulty: challenging



Scan

LIVIGNO

Flow-trails.

Tempo necessario: dalle 3 alle 5 ore

Dislivello: 1500 metri

Difficoltà: tecnico

Flow-trails.

Time required: 3 to 5 hours

Difference in altitude: 1500 metres

Difficulty: technical



Scan

BORMIO

Cima Piazzì.

Tempo necessario: dalle 6 alle 8 ore

Dislivello: 1400 metri

Difficoltà: tecnico

Cima Piazzì.

Time required: 6 to 8 hours

Difference in altitude: 1400 metres

Difficulty: technical



Scan

APRICA E TIRANO

Tour Trivigno.

Tempo necessario: dalle 2 alle 3 ore

Dislivello: 1150 metri

Difficoltà: facile

Trivigno Tour

Time required: 2 to 3 hours

Difference in altitude: 1,150 metres

Difficulty: easy



Scan

Da Madonna di Tirano a Lughina in e-bike.

Tempo necessario: dalle 2 alle 3 ore

Dislivello: 100 metri

Difficoltà: facile

From Madonna di Tirano to Lughina by e-bike

Time required: 2 to 3 hours

Difference in altitude: 100 metres

Difficulty: easy



Scan



CAFFÈ E LIMONE: NOVITÀ DEL LIEVITATO PASQUALE

COFFEE AND LEMON: A NEW TAKE ON THE TRADITIONAL EASTER CAKE

IT. In Valtellina, la primavera profuma anche di caffè e limone. A portare questo aroma sulle tavole pasquali Roberto Moreschi, maestro pasticciere e contitolare del laboratorio artigianale Roberto Pastry and Bakery di Chiavenna, che ha conquistato il primo posto nella categoria “Innovativa” al concorso nazionale Miglior Colomba d’Italia 2025.

La competizione, organizzata dalla Federazione Internazionale di Pasticceria, Gelateria e Cioccolateria ha visto sfidarsi oltre 100 maestri pasticceri da tutta Italia. Tra proposte audaci e insolite, ad emergere è stata la colomba firmata Moreschi, realizzata con lievito madre, caffè e un sorprendente profumo di limone.

«Avevo già vinto tre anni fa con la colomba classica, quest’anno ho voluto osare con un gusto nuovo - racconta il pasticciere -.

Il caffè lo utilizzo spesso: in questa versione abbinato al limone ha conquistato la giuria. Sono davvero felice».

La nuova colomba sarà disponibile in edizione limitata nel periodo pasquale, aggiungendosi a una linea che spazia dalla versione tradizionale a quelle al pistacchio, cioccolato o albicocca. Un’ulteriore conferma dell’abilità di Moreschi nel reinterpretare i grandi lievitati italiani con passione, tecnica e un tocco di creatività.

EN. In Valtellina, spring carries the aroma of coffee and lemon. Bringing this unique scent to Easter tables is Roberto Moreschi, master pastry chef and co-owner of the artisanal bakery Roberto Pastry and Bakery in Chiavenna, who won first place in the “Innovative” category at the 2025 Best Colomba in Italy national competition. The event, organized by the International Federation of Pastry, Ice Cream and Chocolate (FIPGC), brought together over 100 master pastry chefs from across Italy. Among bold and unusual creations, Moreschi’s colomba stood out — made with sourdough starter, coffee, and a surprising hint of lemon.



“Three years ago, I won with the classic colomba,” says the pastry chef. “This year I wanted to be bold and try a new flavor. I often use coffee, but this version paired with lemon really won over the judges. I’m truly happy.”

The new colomba will be available in a limited edition during the Easter season, joining a product line that ranges from the traditional recipe to pistachio, chocolate, and apricot varieties. It’s yet another testament to Moreschi’s talent for reimagining Italy’s great leavened cakes with passion, technique, and a creative touch.

ROBERTO PASTRY & BAKERY

Via Ugo Cerletti n. 2 Chiavenna (SO)
Tel. 0343 263473
robertomoreschi.it



IT. A volte, guardando servizi e documentari, si può essere indotti erroneamente a credere che le meraviglie naturali siano prerogativa di posti lontani o esotici. Spesso, invece, proprio fuori di casa si celano luoghi altrettanto stupendi e ricchi di vita.

Con questa filosofia è nato *Pian di Spagna. La meraviglia continua*, un libro interamente fotografico che descrive l'area naturale alla confluenza tra Valtellina e Valchiavenna, all'estremità settentrionale del Lago di Como. Questa zona, in parte protetta da una riserva naturale e molto conosciuta all'estero, è un punto di transito obbligato e per tante specie rappresenta un'area di sosta fondamentale durante le migrazioni primaverile e autunnale.

EN. Sometimes, watching news reports and documentaries, we can be misled into believing that natural wonders are the preserve of faraway or exotic places. Often, however, right outside our homes there are places just as impressive and full of life. And it was precisely behind this philosophy that *Pian di Spagna. La meraviglia continua* came into being, an entirely photographic volume through which I wanted to portray the delightful, natural area at the confluence of Valtellina and Valchiavenna, at the northern end of Lake Como. It's an area, sensibly protected in part by the Nature Reserve, that is appreciated by nature lovers from far and wide. It's a recognised transit stop for many species and represents an obligatory rest area during spring and autumn migrations.

PIAN DI



SPAGNA

VIAGGIO FOTOGRAFICO NEL CUORE DELLA NATURA / *A PHOTOGRAPHIC JOURNEY INTO THE VERY HEART OF NATURE*

Le immagini, raccolte durante cinque anni di scatti all'interno della Riserva e nelle zone immediatamente confinanti, illustrano le numerose specie di volatili – e non solo – che, almeno temporaneamente, chiamano questa area “casa”.



With these images, collected during five years of shooting inside the Reserve and in the bordering areas, I wanted to illustrate the numerous species of birds - and not only - that, at least temporarily, call this place “home”.





IT. Situata tra il Lago di Como e il Lago di Mezzola, l'area naturale del Pian di Spagna è una delle zone umide più importanti della Lombardia. Un intreccio di canneti, specchi d'acqua e prati alluvionali che costituisce un habitat prezioso per numerose specie di uccelli migratori e fauna selvatica, rendendola un paradiso per gli amanti della natura e del birdwatching.

EN. Located between Lake Como and Lake Mezzola, the Pian di Spagna nature reserve is one of the most important wetlands in Lombardy. A mosaic of reed beds, ponds, and floodplain meadows provides a precious habitat for numerous species of migratory birds and wildlife, making it a paradise for nature lovers and birdwatchers.

IT. Come tante aree protette, il Pian di Spagna vive in un delicato equilibrio, sempre più minacciato da diversi fattori: il cambiamento climatico, la perdita di habitat, la caccia, il bracconaggio e l'eccessiva antropizzazione. Proprio per questo, l'approccio etico del fotografo ben si sposa con le esigenze di tutela e di conservazione di questo patrimonio.

Per alcuni scatti sono stati necessari diversi anni di appostamenti, proprio per non arrecare il benché minimo disturbo. Attraverso luci magiche e punti di ripresa inusuali, sempre attenendosi a un approccio eticamente corretto, il fotografo mira a creare una forte connessione emotiva e intima con i numerosi soggetti ritratti, permettendo così anche all'osservatore di vivere in prima persona le emozioni di un luogo magico.

EN. Like many protected areas, Pian di Spagna has to negotiate a delicate balance, increasingly threatened by a range of factors: climate change, habitat loss, hunting, poaching and excessive human interference. And that's precisely why I wholeheartedly adopted an ethical approach as a photographer in order to maintain the urgency of safeguarding and conservation of this vital heritage. For some of the shots published in this book, several years of stakeouts were necessary, simply to avoid causing even the slightest disturbance. Through mystical lights and unorthodox shooting points, always adhering to an ethically correct approach, I wanted to create a profound emotional and intimate connection with the range of subjects portrayed, whilst also allowing the observer to experience first-hand the emotions of such a magical place.

CONTATTI:

gubertiphoto.it
[instagram.com/gubertiphoto/](https://www.instagram.com/gubertiphoto/)
pietro.guberti@gmail.com
piandispagna.it



PIETRO GUBERTI

Vive la sua grande passione, la fotografia naturalistica, in assoluto rispetto dei soggetti che ritrae, facendo di quest' approccio etico il suo modo di operare e della fotografia un potente strumento di sensibilizzazione. Ha già pubblicato i volumi *Pian di Spagna - Il piano delle meraviglie* (2019), incentrato sul Pian di Spagna, e *Wild Wings* (2021), dedicato più in generale all'avifauna italiana. Ha partecipato con una mostra fotografica personale alla 36° edizione del Sondrio Festival (2022) e, in qualità di socio AFNI, all'esposizione collettiva *L'oro blu della Lombardia* (Mantova 2024). Alcuni suoi scatti sono stati scelti per arredare le suite di una nota azienda agrituristica valtellinese.

*Pietro Guberti lives for his great passion, nature photography, with absolute respect for the subjects he portrays, employing this ethical approach to his work as a powerful tool for raising awareness. He has already published the volumes *Pian di Spagna - Il piano delle meraviglie* (2019), focused on Pian di Spagna, and *Wild Wings* (2021), dedicated more generally to Italian avifauna. He participated with a personal photography exhibition in the 36th edition of the Sondrio Festival (2022) and, as an AFNI member, in the collective exhibition *L'oro blu della Lombardia* (Mantova 2024). Some of his shots were chosen to decorate the interiors of a well-known agritourism company in Valtellina.*

ORARI MUSEI

VALCHIAVENNA

PALAZZO VERTEMATE FRANCHI - PROSTO DI PIURO

Aperto dal 22 marzo e fino al 2 novembre.
Tutti i giorni escluso il mercoledì non festivo
Agosto aperto tutti i giorni
Prenotazione consigliata
MATTINO 10.00, 11.00 - POMERIGGIO 14.30, 15.30 e 16.30
INGRESSO INTERO Euro 8,00 - INGRESSO RIDOTTO Euro 6,00

Per informazioni e prenotazioni:
CONSORZIO TURISTICO VALCHIAVENNA
Tel. 0343 37485 - infopoint.chiavenna@valchiavenna.com

MUSEO DEL TESORO - CHIAVENNA

Marzo - Ottobre
Martedì MATTINO 10.00 - 12.30
Venerdì - Domenica MATTINO 10.00 - 12.30
POMERIGGIO 15.00 - 18.30
Sabato MATTINO 10.00 - 12.30 - POMERIGGIO 15.00 - 18.00
INGRESSO INTERO Euro 5,00 - INGRESSO RIDOTTO Euro 3,00
Per informazioni e prenotazioni:
MUSEO DEL TESORO
Whatsapp 388 636 9848 - infomuseodeltesoro@gmail.com

GALLERIA STORICA CORPO CIVICO POMPIERI VALCHIAVENNA - CHIAVENNA

Maggio - ottobre
SABATO 15.00 - 18.00
Per informazioni:
CONSORZIO TURISTICO VALCHIAVENNA
Tel. 0343 37485 - infopoint.chiavenna@valchiavenna.com

TEMPIETTO ROMANICO SAN FEDELINO - SORICO

Aperto da aprile fino ad ottobre sabato, domenica e festivi
POMERIGGIO 14.00 - 17.00
INGRESSO INTERO Euro 1,00 - INGRESSO RIDOTTO Euro 0,50
Per informazioni e trasporto con barca da Verceia o Dascio:
Sig. GIANNI - Cell. 333 7807686

MUSEO DELLA VIA SPLUGA E DELLA VAL SAN GIACOMO (MU.VI.S.) - CAMPODOLCINO

Aperto tutti i giorni escluso il lunedì
MATTINO 9.30 - 12.30
sabato MATTINO 9.30 - 12.30 - POMERIGGIO 16.00 - 18.00
Luglio e agosto aperto tutti i giorni escluso il lunedì pomeriggio
MATTINO 9.30 - 12.30 - POMERIGGIO 16.00 - 18.00
INGRESSO INTERO Euro 5,00 - INGRESSO RIDOTTO Euro 3,00
Per informazioni:
MU.VI.S. Tel. 0343 50628 - info@museoviaspluga.it
UFFICIO TURISTICO CAMPODOLCINO
Tel. 0343 50611 - campodolcino@valtellina.it

PARCO ARCHEOLOGICO, BOTANICO DEL PARADISO E CAURGA - CHIAVENNA

Aperto fino al 26 ottobre
Tutti i giorni tranne il lunedì
MATTINO 10.00 - 12.00 - POMERIGGIO 14.00 - 18.00
INGRESSO INTERO Euro 3,00 - INGRESSO RIDOTTO Euro 1,50
Per informazioni:
COMUNITÀ MONTANA VALCHIAVENNA - Tel. 0343 33795
CONSORZIO TURISTICO VALCHIAVENNA
Tel. 0343 37485 - infopoint.chiavenna@valchiavenna.com

MUSEO PICAPREDA - NOVATE MEZZOLA

Su prenotazione al 349 406 22 12
Domenica POMERIGGIO 14.30 - 17.30
Per informazioni:
COMUNE DI NOVATE MEZZOLA Tel. 0343 63040

GALLERIA DI MINA - VERCEIA

20-21 aprile, 25 aprile, 1° maggio, 2 Giugno 15 Agosto
Tutte le domeniche di Agosto
INGRESSO INTERO Euro 4,00 - INGRESSO RIDOTTO Euro 3,00
Per informazioni:
FORTE MONTECCHIO NORD, Tel. 0341 940322

MUSEO DEGLI SCAVI DI PIURO

Da giugno a settembre aperto sabato e domenica
POMERIGGIO 15.00 - 17.00
INGRESSO INTERO Euro 2,00 - INGRESSO RIDOTTO Euro 1,00
Per informazioni e prenotazioni:
ASSOCIAZIONE ITALO-SVIZZERA PER GLI SCAVI DI PIURO
Cell. 331 9440924 - info@piuroitalosvizzera.net

MUSEO DEL LATTE - MESE

MATTINO 9.30 - 12.30
Giovedì e venerdì POMERIGGIO 16.00 - 17.30
Per informazioni:
COMUNE DI MESE - info@comune.mese.so.it

MUSEO ETNOGRAFICO DI SAMOLACO FRAZ. SAN PIETRO (CULUMBEE)

Aprile - ottobre
Giovedì e sabato POMERIGGIO 14.00 - 17.00
Per informazioni: 329 1475838 - acult.samolaco@gmail.com

MUSEO STORICO ETNOGRAFICO NATURALISTICO DELLA VAL CODERA - NOVATE MEZZOLA

Aperto tutti i giorni
ORARIO 8.00 - 18.00
Per informazioni:
ASSOCIAZIONE AMICI DELLA VAL CODERA ONLUS
Tel. 0343 62037 - Cell. 338 1865169 - info@valcodera.com

BASSA VALTELLINA

ECOMUSEO DELLA VALGEROLA

GEROLA ALTA via Pietro De Mazzi, 11
Aperto a richiesta
Per informazioni:
UFFICIO TURISTICO GEROLA ALTA
Tel. +39 393 864 42 23 - info@valgerolaonline.it

ECOMUSEO VALLE DEL BITTO

ALBAREDO via Brasa, 1
Fino al 31 Maggio 2025 aperti su prenotazione
Per informazioni:
ECOMUSEO
TEL. +39 339 8314467 - info@ecomuseoalbaredo.it

PALAZZO MALACRIDA

MORBEGNO Via Malacrida
Aperto su prenotazione
Per informazioni:
COMUNE DI MORBEGNO
Tel. +39 0342 606207 - nadia.navarra@comune.morbegno.so.it

MUSEO CIVICO DI STORIA NATURALE

MORBEGNO, Via Cortivacci, 2
MARTEDÌ, GIOVEDÌ, SABATO E DOMENICA 09.00-12.00 E
14.30-17.30
Per informazioni:
MUSEO
Tel. +39 0342 612451 - museo@comune.morbegno.so.it

MEDIA VALTELLINA

MUSEO DELLO SCI E DELLA MONTAGNA

APRICA Corso Roma, 150
Aperto tutti i giorni 9.00-12.00 e 15.00-18.00
Per informazioni:
INFOPOINT APRICA
Tel. +39 0342 746113 - info@apricaonline.com

GALLERIA DELLE EMOZIONI NELLA NATURA

APRICA Corso Roma, 150
Per informazioni:
INFOPOINT APRICA
Tel. +39 0342 746113 - info@apricaonline.com

MUSEO DI PALAZZO BESTA

TEGLIO Via Fabio Besta, 8
Orari di apertura:
da martedì a domenica dalle ore 10.15 alle ore 12.45 e dalle
ore 14.15 alle ore 16.45.
Per informazioni:
PALAZZO BESTA
Tel. +39 0342 781208 - drm-lom.palazzobesta@cultura.gov.it

PALAZZO SALIS

TIRANO Piazza Satis, 3

Orari di apertura:

Dal 30 marzo a fine ottobre: da lunedì a sabato, dalle ore 10.00 alle ore 17.00. Aperture straordinarie, venerdì 1 e sabato 2 novembre dalle ore 10.30 alle ore 15.00. Per gruppi superiori a 10 persone è sempre consigliabile prenotare la visita con guida (visita possibile anche in altri orari e di domenica). Da novembre a fine marzo: aperture ad hoc su prenotazione - solo per gruppi di minimo 20 persone.

Per informazioni:

PALAZZO SALIS

Tel. +39 340 0640653 - info@palazzosalis.com

PARCO DELLE INCISIONI RUPESTRI DI GROSIO E GROSOTTO

GROSIO Via S. Faustino

Orari di apertura

VISITA GUIDATA "Alla scoperta del Parco":

dal 2 gennaio al 31 marzo: sabato e domenica alle ore 10.30 e 14.00;

dal 1 aprile al 1 novembre: dal martedì alla domenica e festivi alle ore 10.30, 14.00 e 16.00; dal 2 novembre al 31 dicembre: sabato e domenica alle ore 10.30 e 14.00. È consigliato prenotare la visita guidata.

Per informazioni:

PARCO

+39 346 3331405 - info@parcoincisionigrosio.it

Villa Visconti Venosta - Grosio

Mesi di apertura aprile - novembre

Giorni di apertura/orari venerdì, sabato, domenica e festivi con visita guidata alle ore 10.30, 14.00 e 16.00. Nei mesi di luglio e agosto: da martedì a domenica con visita guidata alle ore 10.30, 14.00 e 16.00.

Il percorso espositivo è visitabile solo tramite visita guidata.

Prezzo ingresso Adulti (>18 anni) € 6,00, Ragazzi

(11 - 18 anni) € 3,00 Gratuito per i minori di 10 anni.

Gruppi a partire da 15 persone (su prenotazione) € 5,00 - Visite

guidate per classi di alunni (su prenotazione) € 3,00 - Laboratorio

per classi di alunni (su prenotazione) € 7,00

Per informazioni Villa Visconti Venosta tel. +39 340 4791898 -

info@villaviscontivenosta.it

ALTA VALTELLINA

MUS! MUSEO DI LIVIGNO E TREPALLE

LIVIGNO via Domenion 51/53

Orari: dal lunedì al venerdì dalle 9:30 alle 12:30 e dalle 15

alle 19. sabato dalle 15 alle 19, chiuso la domenica

Per informazioni

Tel. +39 0342 977891 - mus@livigno.eu

MUSEO CIVICO DI BORMIO

BORMIO Via Buon Consiglio, 25

dal 27 dicembre al 15 aprile:

da lunedì a sabato 15:30-18:30.

dal 16 aprile al 14 giugno e dal 16 settembre al 30 novembre:

martedì, giovedì e sabato dalle 15.30 alle 18.30

dal 15 giugno al 15 settembre:

tutti i giorni 10-12.30 e 15-19; chiuso lunedì mattina

dal 1° al 23 dicembre:

da martedì a sabato 15:30-18:30

Per informazioni:

Tel. +39 0342 912205

museocivicobormio.it

MUSEO MINERALOGICO E NATURALISTICO

BORMIO via Ortigara, 2

Orari: aperto tutti i giorni 9 - 12.30 e 15 - 19

Prenotazione consigliata per gruppi

Per informazioni:

Tel. +39 0342 927285

MUSEO DEI SANATORI

SONDALO via Zubiani, 33

Orari: aperto su richiesta

Per informazioni:

Tel. +39 0342 801816

museodeisanatori.com

MUSEO VALLIVO VALFURVA "MARIO TESTORELLI"

VALFURVA Piazza Forba 1

Orari:

Dal 1° gennaio al 31 maggio: sabato 15:30-18:30

Dal 1° giugno al 30 settembre: martedì, giovedì e sabato 15:30-18:30

Dal 1° ottobre al 30 novembre: sabato 15:30-18:30

Dal 1° dicembre al 31 dicembre: martedì, giovedì e sabato 15:30-18:30

Per informazioni

Tel. +39 348 3941831 - +39 377 1498007

info@museovalfurva.it

museovalfurva.it

SONDRIO VALMALENCO

CASTELLO MASEGRA

SONDRIO Via De' Capitani Masegra

Orari: dal giovedì alla domenica: 10-13 / 14-18 (ultimo

ingresso alle 12 e 17)

Per informazioni:

COMUNE DI SONDRIO

Tel. +39 333 6177209 - cast@comune.sondrio.it

MUMIVV - MUSEO DEI MINERALI DI VALTELLINA E VALCHIAVENNA

SONDRIO Via De' Capitani Masegra

Orari: dal giovedì alla domenica: 10-13 / 14-18 (ultimo

ingresso alle 12 e 17)

Per informazioni:

COMUNE DI SONDRIO

Tel. +39 333 6177209 - cast@comune.sondrio.it

MVSA PALAZZO SASSI DE' LAVIZZARI

SONDRIO via Quadrio 27

Orari: da martedì alla domenica: 10-13 / 14-18 (ultimo

ingresso alle 12 e 17)

Per informazioni:

COMUNE DI SONDRIO

Tel. +39 0342 526299 - turismo@comune.sondrio.it

MUSEO MINERALOGICO

LANZADA Via Palù

Via Palù 23020 LANZADA (So)

Orari: predefiniti in alta stagione (periodo di Natale e luglio/agosto) oppure su richiesta al comune di Lanzada.

Per informazioni:

MUSEO

Tel. +39 0342 453243

ECOMUSEO/MINIERA DELLA BAGNADA

LANZADA Località Bagnada

Orari: su prenotazione

Per informazioni

MUSEO

Tel. +39 0342 451150/453243

VALTELLINA VACANZE

Gentili Lettori, **Valtellina Vacanze** viene distribuito gratuitamente presso i nostri uffici turistici ed è disponibile anche online. **Per la spedizione** in Italia vi richiediamo un contributo di 20 euro (dall'estero di 30 euro) per 4 numeri, da versare direttamente presso i nostri uffici turistici oppure sui seguenti conti correnti:

Dear readers, Valtellina Vacanze continues to be distributed free of charge at our tourist information offices and remains available online. For mailing purposes however we would invite a contribution of 20 euro in Italy (30 euro abroad) every 4 issues, which can be paid directly at our information offices at Chiavenna or Campodolcino or to the following bank account:

Banca Popolare di Sondrio (Filiale di CHIAVENNA)

IBAN: IT31U0569652110000044500X53

BIC/SWIFT: POSOIT2102K

Credit Agricole (Filiale di CHIAVENNA)

IBAN: IT8000623052110000015520146

BIC/SWIFT: CRPPIT2PXXX

O tramite **bollettino postale**: C/C n. 1013471980 intestato a Consorzio per la promozione turistica della Valchiavenna. Causale: contributo spese di spedizione Valtellina Vacanze.

Per ricevere i prossimi numeri di Valtellina Vacanze direttamente a casa tua effettua il versamento, compila questo coupon e consegnalo via mail, posta, fax o di persona agli uffici del Consorzio Turistico Valchiavenna unitamente alla ricevuta del versamento a contributo delle spese per la spedizione. Ogni stagione ti invieremo il nostro magazine, informandoti sulle novità e le iniziative turistiche che riguardano la Valtellina.

To receive future issues of Valtellina Vacanze directly at your home address please complete this coupon and send by mail, post, fax or in person to the offices of the Consorzio Turistico Valchiavenna together with proof of payment made towards the cost of mailing. We will then be in a position to forward copies each and every season including up to date information of initiatives and new opportunities for visitors throughout our very special Valtellina.

Nome / Name:

Cognome / Surname:

Città / Town:

Cap / Postcode:

Via / Street:

Provincia / Area:

Nazione / Country:

E-mail / E-mail:

Da consegnare a infopoint:

P.za Caduti per la Libertà, 3 - 23022 Chiavenna (So)

telefono 0343 37485 - consorzioturistico@valchiavenna.com

INFORMATIVA AI SENSI DEL REGOLAMENTO UE 2016/679 SULLA PROTEZIONE DEI DATI PERSONALI: i dati personali acquisiti dal Consorzio per la Promozione turistica della Valchiavenna 23022 - Chiavenna (SO) Piazza Caduti della Libertà, sono utilizzati esclusivamente per lo svolgimento delle attività di promozione delle iniziative turistiche e culturali della Valtellina. I dati personali trattati non sono comunicati e/o trasmessi a terzi. Ai sensi del Regolamento UE 2016/679 si ha il diritto di accedere ai propri dati chiedendone la correzione, l'integrazione, la cancellazione o il blocco. Qualsiasi richiesta può esserci comunicata a consorzioturistico@valchiavenna.com

2025



Valtellina
Taste of emotion

ENJOY STELVIO VALTELLINA



PASSI ALPINI, CHIUSI AI MOTORI APERTI ALLE EMOZIONI

MAGGIO

25 DOMENICA
SALITA A
CAMPO MORO

31 SABATO
PASSO
SAN MARCO

GIUGNO

12 GIOVEDÌ 
SALITA AI
LAGHI DI CANCANO

13 VENERDÌ 
PASSO
GAVIA

GIUGNO

14 SABATO
PASSO DEL
MORTIROLO

29 DOMENICA
PASSO DELLO
SPLUGA

LUGLIO

10 GIOVEDÌ 
PASSO
GAVIA

11 VENERDÌ 
SALITA AI
LAGHI DI CANCANO

AGOSTO

2 SABATO
SALITA A
CAMPO MORO
IN NOTTURNA

29 VENERDÌ
PASSO DEL
MORTIROLO

30 SABATO 
PASSO
DELLO STELVIO
SCALATA CIMA COPPI
23° EDIZIONE

31 DOMENICA 
PASSO
GAVIA

SETTEMBRE

1 LUNEDÌ 
SALITA AI
LAGHI DI CANCANO



SCOPRI TUTTI
I DETTAGLI



valtellina.it



LA MANIFESTAZIONE È GRATUITA E APERTA A TUTTI
NON CI SONO ISCRIZIONI E NON È UNA COMPETIZIONE



Pretendi il meglio
da finestre e porte:
sicurezza, qualità e
innovazione.

Martocchi Serramenti srl
info@martocchi.com
www.martocchi.com

SEDE e Showroom
Via Poiatengo, 2
23022 CHIAVENNA (SO)
Tel. +39 0343 34900

Showroom LECCO
C.so Martiri della Liberazione, 15
23900 LECCO
Tel. +39 0341 365398



Internorm
rivenditore autorizzato





BIANCHI BAZZI SRL
DISTRIBUZIONE BEVANDE - ENOTECA
COLICO (LC) . CHIAVENNA (SO)



www.bianchibazzi.it . info@bianchibazzi.it . Tel. 0341 940251

segui su 