



inLOMBARDIA

TREK — KING

/ Magazine



Trekking #inLombardia

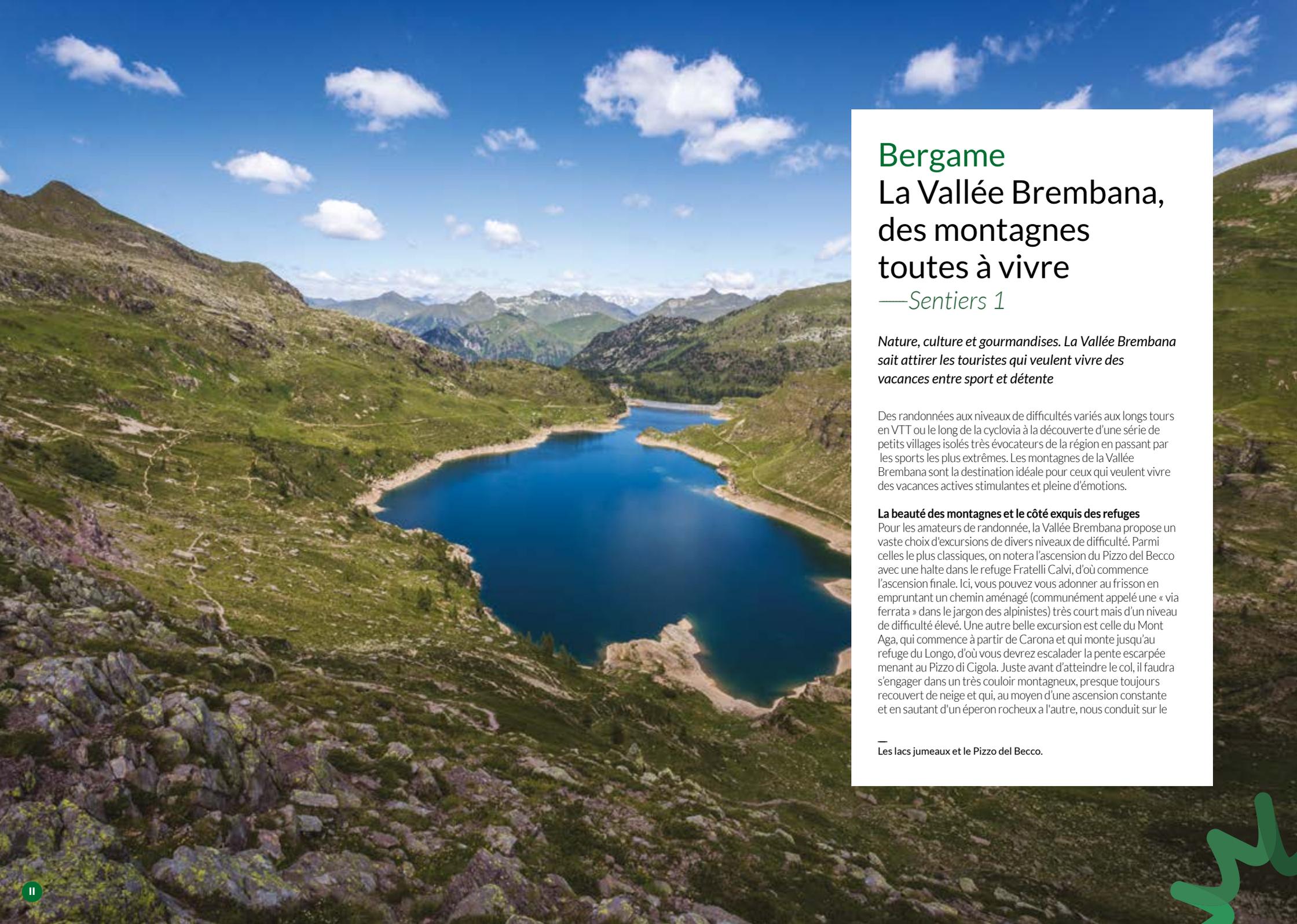
— Magazine

Des promenades adaptées à toute la famille, des randonnées de niveaux plus difficiles, sans oublier les falaises et les murs pour ceux qui pratiquent l'escalade, l'alpinisme et les montées et les descentes sur des routes asphaltées et en « off-road » pour les amateurs de vélo et de VTT. Ou encore: les vols en deltaplane, le rafting, le canyoning et les séjours aventure dans des parcs thématiques pour les adultes et les enfants qui veulent sentir glisser l'adrénaline. De nombreuses activités sportives et en plein air, le long des sentiers, sur les pâturages de montagne et dans des milieux naturels protégés, où vous pouvez découvrir ce qu'est la vie dans les montagnes.

Les Alpes et les Préalpes lombardes sont l'idéal pour ceux qui sont à la recherche de vacances actives, mais également pour les nombreuses opportunités qu'elles offrent de découverte de la culture et des traditions du terroir et des villages de montagne, ou pour vivre des expériences dans les refuges, des lieux chaleureux qui sauront offrir aux randonneurs tout ce qu'ils désirent: de la pure détente à la bonne cuisine. Ceux qui choisissent de passer leurs vacances sur les pics lombards n'auront qu'un seul problème: l'embarras du choix.

Couverture

Le sommet du Mont Aga, Vallée Brembana.



Bergame

La Vallée Brembana, des montagnes toutes à vivre

—*Sentiers 1*

Nature, culture et gourmandises. La Vallée Brembana sait attirer les touristes qui veulent vivre des vacances entre sport et détente

Des randonnées aux niveaux de difficultés variés aux longs tours en VTT ou le long de la cyclovía à la découverte d'une série de petits villages isolés très évocateurs de la région en passant par les sports les plus extrêmes. Les montagnes de la Vallée Brembana sont la destination idéale pour ceux qui veulent vivre des vacances actives stimulantes et pleine d'émotions.

La beauté des montagnes et le côté exquis des refuges

Pour les amateurs de randonnée, la Vallée Brembana propose un vaste choix d'excursions de divers niveaux de difficulté. Parmi celles le plus classiques, on notera l'ascension du Pizzo del Becco avec une halte dans le refuge Fratelli Calvi, d'où commence l'ascension finale. Ici, vous pouvez vous adonner au frisson en empruntant un chemin aménagé (communément appelé une « via ferrata » dans le jargon des alpinistes) très court mais d'un niveau de difficulté élevé. Une autre belle excursion est celle du Mont Aga, qui commence à partir de Carona et qui monte jusqu'au refuge du Longo, d'où vous devrez escalader la pente escarpée menant au Pizzo di Cigola. Juste avant d'atteindre le col, il faudra s'engager dans un très couloir montagneux, presque toujours recouvert de neige et qui, au moyen d'une ascension constante et en sautant d'un éperon rocheux à l'autre, nous conduit sur le

—
Les lacs jumeaux et le Pizzo del Becco.



point le plus élevé. Pour rejoindre le Mont Aga, l'attention devra également se porter sur un passage sur une couche de roche. À ce niveau, les randonneurs adeptes d'escalade pourront effectuer la descente en suivant la crête vers le Sud-Ouest qui mène d'abord au Lago del Diavolo (le « Lac du diable »), puis à nouveau au refuge. L'un des sommets les plus convoités par les randonneurs est celui des Tre Signori (le « Pic des Trois Messieurs ») qui se dresse entre les provinces de Bergame, de Sondrio et de Lecco. Pour gravir cette montagne frontalière, vous devrez emprunter le sentier qui, depuis le hameau Costa di Valtorta, remonte jusqu'à la Vallée Grobbia pour mener enfin au refuge Grassi.

Pour ceux qui aiment grimper à la verticale

Il existe de nombreuses falaises adaptées pour l'escalade dans la Vallée Brembana. Parmi les plus connues des grimpeurs, il y a assurément la falaise de Cornalba, qui domine la Vallée Serina en aval. Ici vous pourrez pratiquer le « free-climbing », et la Corna Bianca possède plus de 132 sentiers peu inclinés, avec des pentes de 6° de dénivelé ou moins. Sur les murs du Monolito degli Dèi (Le « Monolithe des dieux »), les passionné(e)s de ce sport pourront s'y adonner sur des longueurs exaltantes du point de vue technique. Belles et difficiles à grimper, même la falaise de la Corna Piana, qui se dresse à la verticale dans une zone aisible, et qui offre quinze itinéraires d'escalade, ainsi que la falaise Porta delle Cornacchie, avec environ 60 sentiers praticables. Les deux salles de gym se trouvent à 20 minutes à pied de Roncobello. Pour les amateurs de jogging sur blocs rocheux, le point de référence est à l'inverse la zone qui s'ouvre juste après le village de Fondra : plus de 60 blocs rocheux à escalader. Dans la zone, vous trouverez également deux falaises d'un grand intérêt. La falaise Fiume, située à côté du Ponte dei Canali et de la nouvelle falaise Bosco.

Explorer la Vallée Parina

L'un des tours les plus passionnants est celui qui traverse la vallée sauvage de la Parina, qui démarre aux Piani di Scalvino et prend fin au niveau de Oltre il Colle/Zorzone. Une aventure authentique qui nécessite une préparation physique et des compétences techniques importantes, puisque celle-ci est jonchée d'une série de petites goulottes verticales et de coulées de graviers sur lesquelles il est recommandé de s'engager à pied. Il est également conseillé de s'attaquer à ce parcours avec d'autres cyclistes, étant donné que dans de



nombreuses zones il n'y a aucune couverture du signal mobile et que vous serez entièrement isolé(e). Le sentier pédestre et cyclable qui mène de Zogno à Piazza Brembana est définitivement plus paisible et à la portée de tout le monde. Une jolie balade en vélo à la découverte du patrimoine culturel et naturel de la Vallée Brembana en suivant l'ancien tracé de la voie de chemin de fer, le long duquel vous pourrez découvrir des villages fascinants comme Oneta ou Cornello dei Tasso.

Poussées d'adrénaline entre ciel et eau

À quelques minutes du village de Ganda di Selvino se trouve la zone de décollage pour les vols en biplace, y compris en deltaplane. À San Pellegrino Terme, à l'inverse, vous aurez la possibilité d'essayer le camp de canoë qui a été aménagé sur les eaux du Brembo, en plein cœur de la petite ville.

— 5 raisons pour...

- 1. Nature.** À Zogno vous trouverez les Grotte delle Meraviglie, (Les « Grottes des Merveilles »), un complexe de galeries qui se sont creusées au cours des millénaires, irrégulièrement circulaires et qui convergent dans de splendides grottes. Parmi celles-ci, la zone la plus spectaculaire est le « Labyrinthe » (Büs de la Marta), qui se prolonge essentiellement en une salle de taille importante qui, à partir du niveau de sa voûte très élevée, est agrémentée de décorations naturelles faites de sédiments calcaires des plus variées.
- 2. Histoire.** À Valtorta, vous aurez la possibilité de marcher le long du Sentier des anciennes mines de la Vallée Stabina. Le parcours commence peu après la traversée du pont du Bolgà. Dans le village, à l'inverse, vous pourrez voir quelques anciens moulins et marteaux pilons de récupération et visiter le Musée Ethnographique.

Sur le côté

Le pas de Cigola.

En-dessous

La falaise de Cornalba.



3. Culture. San Pellegrino Terme est la « reine du style Art Nouveau ». À voir également, l'établissement thermal sur le viale delle Terme, le bar santé avec son patio, le Grand Hotel, l'usine d'embouteillage d'eau minérale, le Casino et la mairie.

4. Enfants. La Casa di Arlecchino est un bâtiment situé dans le village médiéval d'Oneta, hameau de la municipalité de San Giovanni Bianco, au début de la Vallée Taleggio. Pour les plus petits, à essayer également, les séjours aventure dans des parcs au Passo di Zambra, et celui situé au sommet du mont Purito.

5. Cœnogastronomie. Le Formai de Mut, les Branzi, le Stracchino Taleggio et Strachitunt aux fines herbes sont des fromages qui sauront réjouir les plus fins palais. À essayer également, les fromages Caprini, la Ricotta et l'Agri.



Bergame Vallée Imagna, tout un trésor à découvrir

—Sentiers 2



Un petit bijou naturel qui encore aujourd'hui garde l'esprit de la vie à la montagne intact et qui a su conserver les saveurs de la bonne cuisine

Une petite Vallée qui dispose encore d'un environnement naturel très beau; Excellente destination pour partir faire de l'équitation, de la randonnée ou pour faire des balades en VTT. Idéale pour se relaxer et bien manger.

Le versant du Resegone donnant sur Bergame

Il y a deux possibilités pour se rendre au sommet du Resegone: l'ascension la plus fréquentée depuis Brumano, ou celle qui commence à partir de Fuipliano, qui en 2 heures et demie permet d'atteindre le refuge Azzoni. Pour ceux qui préfèrent marcher pendant plusieurs jours, vous pourrez emprunter le sentier de la haute vallée qui domine la Vallée Imagna en la traversant à haute altitude. Le départ a lieu à la Roncola, en passant par le Pertus et le versant bergamasque du Resegone pour ensuite atteindre le Zuc di Valbona, à la Madonna dei Canti et aux Tre Faggi avant de redescendre sur Berbenno jusqu'à Clanezzo.

Randonnées équestres

De bons moyens de découvrir la beauté de cette vallée sont assurément les randonnées équestres entre sentiers pédestres muletiers. Dans la Vallée Imagna, il y a effectivement plusieurs fermes touristiques et clubs d'équitation qui organisent des excursions, d'un ou de plusieurs jours, ou de simples ballades à cheval le long de sentiers adaptés à ce type de randonnée. Certaines structures offrent également la possibilité de prendre des cours d'équitation.

À la découverte des grottes

La Vallée Imagna est la vraie reine des grottes de la région de Bergame. La vallée en compte un nombre incroyable et de toutes tailles parmi ces

montages. Le groupe spéléologique local organise des visites à la grotte Val d'Adda à Sant'Omobono Terme, au Bùs di Cornei à Ubiale Clanezzo, qui est l'une des plus anciennes, et à la Tomba dei Polacchi di Rota d'Imagna, qui serpente horizontalement jusqu'à 4 km et qui est supposée être un lieu de culte préhistorique.

—5 raisons pour...

- 1. Culture.** Le village d'Arnosta mérite également une visite. Il est également possible de faire un véritable plongeon dans le passé pour découvrir la vie des populations des Prés-Alpes en visitant le Musée, qui abrite une collection d'outils utilisés par les agriculteurs, les éleveurs et les artisans.
- 2. Art.** La Madonna della Cornabusa est un sanctuaire naturellement sculpté dans une grotte qui domine la vallée et qui est érigée dans un lieu difficile d'accès et paisible.
- 3. Traditions.** Le « Sivli » est une petite flûte traditionnelle à trois trous, instrument de musique caractéristique qui était autrefois produit par les tourneurs sur bois.
- 4. Shopping.** À Almenno San Bartolomeo, à la Corte di San Tomé, tous les troisièmes dimanches du mois, a lieu le Marché agricole est tenu où vous pourrez acheter des produits authentiques et locaux.
- 5. Événements.** L'Imagna Longa est une promenade œnogastronomique qui a lieu en septembre et qui invite à la découverte de produits et de plats typiques de la vallée.

—
Le Pan Tre Faggi.

Bergame Vallée de Scalve, entre nature et tranquillité

—Sentiers 3



Une vallée qui conquiert par la couleur vert émeraude de ses pinèdes et sommets dolomitiques qui entourent le village de Schilpario. destination prisée par les passionnés de la nature et qui ramène aux réalités de la vie

Une randonnée tous niveaux confondus qui domine le Dezzo

L'historique Via Mala de la rivière Dezzo est une randonnée, qui convient à tous les âges, entre parois rocheuses verticales et gorges difficiles d'accès. Le circuit touristique, entièrement sécuritaire, celui-ci est long d'environ 2 km et se développe le long de l'ancienne route creusée dans la roche avec une zone en surplomb à 80 de hauteur au-dessus de la rivière. Le parcours mène à la cascade de Travertino (Travertino). Une autre belle randonnée à faire commence après la zone d'habitation de Schilpario et mène jusqu'à la Vallée del Vò, entre le Mont Bognaviso et le Pizzo Tornello.

Aventures équestres

Belvédères à couper le souffle, nature intacte, gués à traverser et piscines naturelles de haute altitude creusées dans le granit, avec toutes les tonalités de vert et de bleu que vous pouvez imaginer. Il s'agit là de toutes les belles choses à découvrir en vélo de montagne. Parmi les itinéraires que la vallée a à offrir, essayez celui en boucle au départ de Schilpario, qui mène jusqu'à Vivione, puis au sommet du Passo del Gatto, pour enfin atteindre les piscines naturelles du Venerocollo avant de redescendre vers Schilpario après un trajet de 32 km. Une autre randonnée à vélo à faire est celle qui, depuis Colere, mène au barrage du Gleno, puis qui retourne à Colere en 4 heures sur une distance de 34 km. Enfin, le parcours qui de Schilpario monte jusqu'au refuge Campione et à la piscine naturelle des Campelli avec un retour au point de départ après 29 km.

Falaise à escalader

À Colere, vous pourrez essayer la falaise Belingheri,

—
La Vallée de Scalve.

pas longue à grimper, mais physiquement exigeante; la falaise Piantoni, ou la falaise Vallone, dans la localité de Castello, plus technique et qui nécessite donc un niveau adéquat de formation, ainsi qu'un bon degré d'expérience en escalade. Enfin la cascade du Vò qui, pendant l'hiver, lorsqu'elle gèle, devient un site d'entraînement et une destination prisée par les alpinistes.

—5 raisons de...

1. Culture. La visite au Musée Ethnographique de Schilpario s'effectue en entrant dans les entrailles de la montagne pour découvrir les secrets qui se cachent dans les mines.

2. Histoire. À Bueggio, à la fin d'une promenade de détente, vous aurez l'occasion de voir ce qui reste désormais du barrage du Gleno qui s'effondra en 1923.

3. Cœnogastronomie. À Vilmaggiore, dans un hameau de Vilminore, la Latteria Sociale Montana, lieu de production de la fameuse Formaggella, mérite également une visite.

4. Nature. Une visite de l'Arboretum alpin du Gleno pour découvrir les arbres de la région et vivre une journée de détente.

5. Sport. Dans les eaux du Dezzo, vous pourrez pêcher la truite brune, la truite arc-en-ciel et l'omble de fontaine.



Bergame

La Vallée Seriana et la Presolana

—Sentiers 4

Ceux de la Vallée Seriana sont faits de montagnes toutes à vivre et à découvrir à pied, en VTT ou lors de randonnée divertissantes en off-road au guidon d'un véhicule de type « quad »

Plus de mille km de sentiers entre pâturages et piscines naturelles alpines aux eaux cristallines à découvrir à travers des excursions d'une journée ou en suivant le Sentier des Orobie en plus des étapes situées en face de la Presolana, la vraie reine parti toutes ces montagnes. La Vallée Seriana est la destination idéale pour les promenades, des vacances entre détente et culture, mais également vivre des expériences chargées d'adrénaline en pratiquant la descente, l'escalade sur les falaises ou le canyoning dans un environnement naturel vraiment très évocateur.

Visites panoramiques

La Vallée Seriana offre de nombreuses excursions faciles et adaptées à la famille. Parmi celles-ci, nous noterons celle qui remonte en une heure de marche vers la Baita Cassinelli, d'où vous pourrez profiter d'une magnifique vue panoramique sur le massif de la Presolana et sur la vallée située en aval et celle qui mène au refuge de l'Alpe Corte, niché dans une très belle pinède entourée de parois dolomitiques, et où même les tout-petits trouveront des moyens de s'amuser. Depuis le

—
Le Pizzo Coca.



refuge, vous pourrez également emprunter le Sentier delle Farfalle (Le « Sentier aux Papillons »), entièrement praticable avec des tableaux d'affichage illustrant les particularités naturelles de la zone. Pour ceux qui aiment les randonnées plus sportives, il y a l'excursion de 3 heures menant sur la Cima Grem du Col de Zambla, un sentier très agréable qui vous permet de vous aventurer sur la crête des montagnes en partant du Col de Zambla. Le long du sentier, vous trouverez également la bifurcation qui mène au refuge Alpe Grem. Une autre excursion qui prend un certain temps à accomplir, mais qui est très enrichissante, est celle que vous pouvez entreprendre sur le Mont Visolo. Un périple de 4 heures pendant les lesquelles vous aurez l'occasion d'admirer des panoramas à couper le souffle sur la Vallée Seriana, la Presolana et le Pizzo Corzene.

Les « Vie ferrate » et des falaises à escalader

La « via ferrata » du Mont Alben, adaptée seulement à ceux qui ont un certain degré d'expérience et qui jouissent d'une bonne condition physique, offre aux grimpeurs un paysage sauvage entre pics et parois rocheuses. La Vallée Seriana offre de nombreuses opportunités, même pour ceux qui veulent faire de l'escalade. Les endroits les plus fréquentés par les grimpeurs sont le Grottone di Onore, la falaise de Lantana à Castione della Presolana, la falaise de Valgua à Albino, la falaise de Cornagera à Aviatico et la falaise située dans la localité de Fontanei à Gandino.

Des émotions à vivre à vélo

À Spiazzi di Gromo, les amateurs de « downhill » trouveront des descentes pour tous les goûts. Ici, le Bike Park offre des itinéraires chargés d'adrénaline avec des difficultés croissantes et à la fois adaptés aux débutants et aux plus expérimentés. Le Bike Park propose un service de location d'équipement pour s'initier à l'expérience du « downhill ». Le circuit du Selvino est à l'inverse un circuit autour d'une boucle d'environ 25 km à parcourir en VTT qui serpente sur différents types de terrains. À essayer également, la piste cyclable de la Vallée Seriana, 55 km divisés en deux tronçons. Le premier ne présente pas de dénivélés et serpente le long du Serio de Clusone à Albino. Le deuxième tronçon est plus difficile. La piste cyclable de l'Alta Valseriana qui conduit de Gromo à Valbondione est constituée de zones boisées, de prairies et de franchissements de petits centres habités. En remontant la vallée, le paysage devient montagneux, et le Serio ressemble de plus en plus à un ruisseau, à certains moments calme, et à d'autres moments prenant la forme de



rapides. Le long du sentier, il est possible d'observer les sommets les plus beaux de la région, comme le Diavolo di Tenda, le Redorta, le Pizzo Coca, le mont Gleno et le Torena.

Des poussées d'adrénaline pures dans l'eau et en vol

À Fiumenero, un village situé à quelques km seulement de Valbondione, vous trouverez une magnifique gorge adaptée pour ceux qui pratiquent le canyoning. Activités de descente en rappel, plongeurs (faisables plusieurs fois), désescalades et le frisson d'un toboggan naturel de 20 m creusé par l'eau dans la roche font de cette randonnée aquatique une expérience inoubliable à essayer à tout prix. Pour ceux qui préfèrent voler, le Mont Farno, le Monte Arera, Ganda, le Monte Blum et Scanapà sont des points de départs idéaux pour le parapente. Les écoles de parapente de Gandino, Aviatico et Rovetta proposent des vols pour les débutants (en biplace) ainsi que pour les experts.



Sur le côté

La Baita Cassinelli, Vallée Seriana.

En-dessous

Madonna della Gamba, Albino.

— 5 raisons pour...

1. Art. Le sentier dédié aux Sanctuaires mariaux permettra aux visiteurs de découvrir de nombreux bâtiments religieux, y compris le Sanctuaire de la Madonna dello Zuccarello à Nembro, le Sanctuaire de la Beata Vergine del Miracolo à Albino, le Sanctuaire de la Madonna delle Grazie à Ardesio et le Sanctuaire de la Madonna delle Grazie à Cene.

2. Histoire. Le village de Gromo, qui fait partie du circuit des « I Borghi più belli d'Italia » (les plus beaux villages d'Italie), mérite également une visite. Celui-ci se dresse sur un promontoire rocheux, entouré de prairies et de forêts de sapins, et est connu sous le nom de « petite Tolède » pour les mines de fer et d'argent et pour ses fabriques d'armes blanches.

3. Aventure. Le parc d'aventure situé dans la Pineta di Clusone est l'endroit idéal pour passer une journée divertissante en famille, plongés dans la verdure. Le parc propose 5 itinéraires de 2 à 15 m de hauteur, le long desquels, en toute sécurité, il est possible de se lancer dans le vide au moyen de la poulie de guidage et de marcher sur des points suspendus.

4. Off-road. À Monte Pora, sur le Pian Del Termen, vous pourrez faire des excursions en quad. Une longue tournée qui commence dans la Vallée Seriana et qui traverse des zones boisées, des sentiers piétonniers et muliers et des gués, à la découverte des vallées de la région de Bergame, en longeant le Parc des Orobie, la Presolana et la partie en amont du lac d'Iseo.

5. Nature. Également à ne pas manquer, une randonnée remplie d'émotions aux Cascades du Serio, à voir au cours des 5 spectaculaires ouvertures annuelles prévues entre juin et octobre. Au départ de Valbondione, vous pourrez effectuer une promenade en direction du refuge Antonio Curò, qui mène jusqu'au meilleur point d'observation de cette cascade d'eau haute de plus de 300 m.



Bergame Trois petits bijoux de la nature: Vallée Vertova, Vallée Sedornia et Vallée Sanguigno



—Sentiers 5

Loin des grands circuits touristiques, mais à proximité de la Vallée Seriana, vous tomberez sur trois petites vallées encore à découvrir à pied ou en VTT

Trois petites vallées qui longent la Vallée Seriana, où la nature est encore intacte et riche en ruisseaux, torrents, cascades et points d'eau, dans lesquels piquer une tête lors de promenades relaxantes adaptées pour toute la famille

Circuit de randonnée autour du lac Spigorel

Une belle excursion qui, en 2 heures et demie (seulement l'aller) permet de découvrir cette petite vallée, est l'ascension vers le lac Spigorel, qui commence dans la localité de Trezzi Alti. Après avoir dépassé la Chapelle de San Carlo, le terrain change et vous traverserez alors des zones boisées et une végétation dense jusqu'à atteindre un large pâturage, d'où la vue s'ouvre avec le Mont Avert, qui domine, souverain, en toile de fond. Vous devrez traverser une autre belle zone boisée avant le dernier tronçon qui mène à la piscine naturelle.

Les eaux cristallines de la Vallée Vertova

Un sentier en pleine harmonie avec la nature est celui qui mène au bivouac Testa. Un sentier qui serpente entre cascades d'eau pure, la formation complexe des « marmites des géants » (bassins en orme de cuvette creusés par l'eau) et une végétation luxuriante et préservée. L'excursion débute à Vertova, où il faudra s'engager dans un sentier mulétier qui longe le torrent et qui rejoint initialement la cascade de la Vallée de Gru, puis les prairies du Merèl. Le sentier se prolonge en surplombant un magnifique ravin avant de monter vers le col de Pradaccio puis le bivouac Testa.

Les pyramides rocheuses et les prairies de la Vallée Sanguigno

Le refuge Granpace est la destination phare de

—
La cascade du Val de Gru.

cette belle excursion dans la Vallée Sanguigno. Celui-ci requiert une bonne heure de marche en partant de la centrale hydroélectrique d'Aviasco et en serpente parmi des zones boisées, des prairies parsemées de différentes variétés de fleurs, des pâturages et des points d'eau et des cascades. Le long du sentier, il n'est pas rare de voir surgir des broussailles des chevreuils et même des hermines.

—5 raisons pour...

- 1. Histoire.** Dans la Vallée Sedornia, parmi les témoignages les plus anciens, nous trouverons le *Masso Altare*: une stèle qui remonte à quelques siècles après la naissance du Christ.
- 2. Art.** Gandellino, dans la Vallée Sedornia, est un village pittoresque où règne la tranquillité et où vous pourrez visiter la crypte qui se trouve à l'intérieur de l'Église de San Martino.
- 3. Sport/1.** Les sentiers des vallées Vertova, Sedornia et Sanguigno peuvent également être parcourus en VTT.
- 4. Sport/2.** Dans le torrent Vertova vous pourrez pratiquer la pêche à la ligne. Soyez toutefois prudent(s) parce que certains tronçons sont considérés comme des zones protégées.
- 5. Événements gastronomiques.** « *I sapori della nostra terra* » (Les saveurs de notre terroir), à Vertova, est l'occasion de découvrir les traditions populaires, de revivre les anciens métiers, de goûter et de savourer les produits typiques.



Brescia

Entre nature et anciennes mines: la Val Trompia

— *Sentiers 6*

Des vacances pour découvrir les trésors naturels et la Val Trompia entre les refuges et les sentiers des monts Guglielmo et Maniva et bois de Zone

Les montagnes et les refuges de la Val Trompia ont toujours exercé une grande fascination pour tous les passionnés d'excursions, qui trouveront ici, le long de plus de 70 itinéraires, du « pain » pour leurs jambes et des paysages extrêmement bucoliques et enchanteurs qui vont d'Adamello jusqu'à la chaîne du Mont Rosa, en offrant l'impression de pouvoir toucher les Alpes avec les mains.

Les sentiers du Guglielmo

Qui veut marcher dans la Val Trompia devra se mesurer au Guglielmo, montagne-symbole de la randonnée dans la région de Brescia. Nombreux sont les sentiers qui, depuis les villages blottis au pied de la montagne, conduisent jusqu'au sommet. L'un des points de départ les plus évocateurs est celui qui commence à Zone, où vous pourrez également admirer les « Pyramides », connues sous le nom de « Cheminées des fées » et fruits de l'érosion par les eaux au fil de nombreux millénaires. Ces incroyables « sculptures » sont immergées dans une réserve naturelle. L'ascension, premier «

—
La Réserve Régionale des Pyramides de Zone créées par les phénomènes de l'érosion.



petit cadeau » au départ, et vers la fin, la partie la plus exigeante, le sentier serpente le long du Rio Valbures, longe la petite Église de la Madonna del Disgiolo, la zone de pâturage Aguina, le refuge Almicci, pour arriver à destination après 2 heures et demi de marche. Pour le retour, vous pourrez emprunter le sentier qui, au niveau des alpages Palmarusso et Casentiga, traverse le « Bosco degli Gnomi » (Le « Bois aux gnômes »), où vous pourrez voir 45 statues en bois réalisées par l'artiste Luigi Zatti et des représentations des personnages imaginaires qui peuplent les zones boisées, et enfin arriver au point de départ.

La boucle de la Val Trompia

La boucle de la Val Trompia, un sentier pittoresque, à parcourir à pied ou en VTT, suit les crêtes sur l'ensemble de la vallée. Un sentier de 130 km de long à parcourir en 5 étapes, immergé dans un environnement naturel vraiment charmant, et avec des tronçons plutôt difficiles. Celui-ci part de Marcheno ou de Lodrino, en franchissant les cols de Pezzeda, Portole et des Sette Crocette (Le col des « Sept Croix ») jusqu'à rejoindre le col de San Zeno, puis en commençant la descente vers Pontogna.

Le sentier de l'eau

Situé sur les pentes du Mont Ario, le territoire Irma se caractérise par d'abondantes ressources naturelles en eau, garanties par la présence de plusieurs nappes et sources d'eaux souterraines. Ici, vous pourrez faire une promenade de détente, qui convient également pour les enfants, le long du sentier qui se déploie sous le thème de l'eau, interrompu par des sources naturelles, et qui traverse des forêts d'épicéa et des zones humides, accompagné de panneaux d'information, pour enfin rejoindre une clairière qui abrite le poste interactif final où le parcours didactique prend fin. Vous pourrez également continuer votre chemin en suivant un sentier de randonnée qui permet de se rapprocher, en faisant preuve d'une certaine prudence, de la cascade de la Caldéra, une imposante cascade d'eau d'environ 50 m de hauteur.

Émotions en montée et en descente, mais toujours en vélo

Le mont Maniva est une destination idéale pour ceux qui aiment marcher, mais surtout pour les gens qui



veulent pédaler. Point de passage de nombreux sentiers en boucle conçus pour le « freeride », les montées et les descentes du Maniva offrent de très beaux paysages et des émotions fortes. Un autre itinéraire à essayer de parcourir en vélo de montagne est celui qui depuis la Maniva mène initialement à la localité de Baremona – Anfo, puis au col de la Berga, d'où une descente très technique commence jusqu'au Rio du même nom, qui vous croiserez avant d'arriver au pont de Romanterra. Pour ceux qui préfèrent plutôt sentir l'adrénaline, ils devront à l'inverse s'appuyer sur les tracés conçus pour le « downhill », qui descendent du Pezzeda en traversant des zones boisées et des prairies. Ici, les remontées mécaniques du télésiège sont en opération pour faciliter l'utilisation du bike park et pour grimper plus en altitude.

— 5 raisons pour...

- 1. Histoire.** La Val Trompia a un patrimoine minier important, que vous pouvez revivre en visitant les anciennes mines. La première est située à Sant'Aloisio di Collio et est la plus vaste de la vallée, et la seconde, la mine Marzoli à Pezzaze propose également une visite à bord du petit train qu'utilisaient autrefois les mineurs. Ici, vous pourrez également visiter le Musée « Il mondo dei minatori e l'arte del ferro » (Le monde des mineurs et l'art du fer).
- 2. Art.** L'ensemble conventuel Santa Maria degli Angeli situé à Gardone Val Trompia, a été déclaré Monument national en 1947 et abrite au sein du complexe principal la basilique Santa Maria degli Angeli.
- 3. Culture.** Le Musée des armes, toujours à Gardone Val Trompia, où sont exposés des exemplaires d'armes et d'armures, y compris de nombreuses armes à feu, dont certaines remontent au XVII^e siècle, mérite également

Sur le côté

Scalatore dans la Val Trompia.

En-dessous

Baremona, vue sur le lac d'Ildro.



une visite. Les espaces muséologiques abritent une vaste section didactique avec des maquettes, des projections de films et l'histoire des divers procédés de traitement technologique.

4. Sports pour toute la famille. Une ballade de détente à vélo avec toute la famille le long de la piste cyclable qui longe la rivière Mella: la piste alterne entre les deux rives de la rivière et les visiteurs pourront observer l'ancien aqueduc romain, le parc de la Villa Glisenti, les fours à chaux (appelées localement les « Calchere »), et le musée I Magli di Sarezzo, jusqu'à atteindre le pied de la Vallée Vandeno.

5. CEnogastronomie. Le long de la route du Vino Colli dei Longobardi à la découverte du Botticino AOC et du Capriano del Colle AOC. Il s'agit des vins du terroir. Le point de départ de l'itinéraire est le vignoble Pusterla du Castello di Brescia, le plus grand vignoble urbain en Europe.

Brescia Nature, goût et traditions: la Val Sabbia

—Sentiers 7



Des randonnées de plusieurs jours avec des haltes dans les divers refuges aux promenades plus courtes et pour tout le monde avec le petit lac d'Idro qui sert de cadre dans le fond de la vallée

La Val Sabbia est un véritable paradis de la relaxation à découvrir: traversée de la rivière Chiese, bordée par les eaux du lac d'Idro, et dominée par le vert vif des zones boisées composées de chênes et de châtaigniers, ici vous pourrez découvrir la vie dans les alpages où est préparé le fameux fromage Bagoss.

À chacun son chemin

Des randonnées historiques de plusieurs jours entre casernes, tranchées et forteresses de la Première Guerre mondiale, comme celle de l'Alta via del Caffaro, où la nature est la principale protagoniste, avec l'omniprésence de cerfs, chevreuils et marmottes; à celles plus difficiles à couvrir en une journée, en 4 heures de marche, comme celle qui part de Gaver, pour rejoindre le refuge Tita Secchi, le lac de la Vacca pour finalement se rendre au Cornone di Blumone. Dans la Val Sabbia, les excursions en famille ne manquent assurément pas. Une excursion qui est très intéressante et appréciée est celle qui, depuis le refuge Tassara, monte jusqu'au Mont Frerone. Les sentiers de la vallée peuvent également être parcourus en s'adonnant à de la randonnée à cheval, ou bien, mais jusqu'aux refuges seulement, en VTT. À l'inverse, pour les gens qui veulent faire de l'escalade, le point de référence est le Cornone di Blumone.

Quatre étapes entre Moyen Âge et traditions

Un must pour ceux qui visitent la Val Sabbia et Bagolino, célèbre pour son carnaval et pour avoir donné son nom au fromage Bagoss. L'atmosphère médiévale que vous pouvez respirer en marchant le long du « piastroi », ou les rues étroites interrompues du centre qui sillonnent entre les maisons toutes adossées les unes contre les autres et qui sont dotées d'éléments décoratifs et architecturaux de grande importance, comme les petites terrasses, les passages souterrains, les grilles en fer forgé, les portiques, les

balcons et les fresques, il s'agit d'un lieu vraiment unique. Les églises du village abritent des œuvres de grands peintres, tels que Le Titien et Le Tintoret. C'est une vallée qui possède un important patrimoine culturel. La Rocca d'Anfo, une forteresse napoléonienne qui figure parmi les plus grandes forteresses militaires européennes, mérite certainement une visite

—5 raisons pour...

- 1. Archéologie.** *Les découvertes du Musée archéologique de Gavardo racontent l'évolution de la civilisation dans la Val Sabbia. Un squelette d'ours est également exposé dans l'une des salles du Musée.*
- 2. Art.** *À Sabbio Chiese, également à voir, le Sanctuaire de la Madonna della Rocca, une ancienne place forte transformée en oratoire avec deux églises qui se chevauchent. À l'intérieur, vous pourrez également visiter le Musée des pratiques agricoles (Museo della Civiltà Contadina).*
- 3. Aventure.** *Dans le parc de Fucine Di Casto, vous pourrez essayer l'escalade en falaise ou suivre les sentiers d'aventure entre canyons, ponts tibétains, corde lisse et tyrolienne. Pour les enfants, vous trouverez un espace équipé entièrement dédié à ces derniers.*
- 4. Gastronomie.** *La brochette est la reine de la cuisine régionale de la Val Sabbia, qui a comme ambassadeurs le Bagoss et la Formaggella Valle Sabbia. À goûter également, le salami Dos, la torta di Rose (le « gâteau de roses ») et le sucre amer.*
- 5. Shopping.** *Les laiteries sont idéales pour découvrir les secrets de la fabrication des fromages nobles de la Val Sabbia et faire des achats gourmands.*

—
Le lac de la Vacca.



Brescia

Montagnes à l'histoire ancienne: la Valle Camonica

—Sentiers 8

Ces montagnes abritent un Patrimoine de l'Humanité et proposent de vivre des vacances en contact avec la nature entre escalade, promenades et balades à vélo

Excursions

La Valle Camonica est une large étendue plane qui s'étend dans les Alpes centrales. Traversée par la rivière Oglio, dominée par l'exploitation piscicole « Adamello », la vallée abrite l'une des plus grandes collections au monde d'art rupestre préhistorique, le premier site en Italie à être inclus sur la liste du patrimoine mondial de l'Unesco. Visiter ces lieux, où les lacs, les montagnes, les parcs naturels et les paysages sans fin sont omniprésents signifie faire un voyage dans le temps de plus de dix mille ans: du Mésolithique à nos jours.

5 refuges autour de la Val Malga

Depuis le pont du Guat, dans la partie de la Val Malga, un bel itinéraire à parcourir en une journée qui permet aux randonneurs de traverser la vallée et de découvrir les refuges confortables de la Val Malga, de Premassone, de Tonolini, de Baitone et de Gnutti. Le Premassone est le point de départ d'un sentier alpin qui grimpe jusqu'au sommet de l'Adamello. Celui de la Val Malga est une randonnée de niveau excursion, qui nécessite une certaine attention dans le tronçon entre le Gnutti et le Baitone, et qui peut être parcouru en 4 heures de marche. Ceux qui

— Randonneurs en train de contempler les sommets de l'Adamello.



préfèrent plutôt effectuer une excursion de plusieurs jours peuvent suivre l'Alta via dell'Adamello (Sentier n° 1), un sentier splendide auquel s'attaquer en excellente conditions physiques et avec des équipements d'alpinisme adaptés pour la haute montagne, étant donné que celui-ci présente, dans certains tronçons, des parcours praticables (cordes fixes, échelles, etc...) et également très exposés. Le sentier, qui de Breno prend fin à Edolo, ne devrait être entrepris que si vous êtes des alpinistes chevronnés ou accompagnés de guides de montagne. À chaque étape, et depuis chaque refuge, il est possible de faire de la randonnée dans un faible-moyen rayon. L'itinéraire peut néanmoins être apprécié en faisant des excursions d'une journée pour autant qu'il existe des sentiers d'accès et une connexion avec le fond de la vallée.

Glacier 3 jours

Sur l'Adamello vous pouvez également vivre l'expérience d'une randonnée qui vous mènera jusqu'au glacier. Le Pian di Neve constitue une véritable conquête convoitée par les randonneurs parce qu'il permet, par temps clair et dégagé, de profiter d'un panorama magnifique qui s'étend jusqu'au Mont Rosa. Les amoureux de l'alpinisme pourront à l'inverse essayer de parcourir le Sentiero dei Fiori (Le « Sentier des fleurs »), une « via ferrata » exposée avec des points d'observation étonnants, adaptés aux randonneurs experts équipés d'un matériel adéquat.

La route cyclable de l'Oglio

Des excursions plus tranquilles aux grandes ascensions ou le long des sentiers et des descentes abruptes sur des chemins de terre: découvrir la Valle Camonica en vélo est tout un spectacle. À partir du Col du Tonale, il est possible d'emprunter une voie piétonne et cyclable qui relie les quelques 280 km de sentiers le long des rives de l'Oglio, et qui traverse les paysages variés de la vallée, pour ensuite arriver sur les rives du lac d'Iseo et parmi les vignobles de la Franciacorta. Pour les passionnés de VTT, l'Adamello Bike Arena propose plus de 500 km de sentiers équestres entre la Valle Camonica et la Val di Sole, en parcourant les parcs



naturels du Stelvio et de l'Adamello. Toujours au Col du Tonale, vous pourrez également essayer les sentiers dédiés au « downhill » et au « free-ride ».

Bienno, un village parmi les plus beaux d'Italie

Bienno, appartenant au Club des plus beaux villages d'Italie ("I Borghi più belli d'Italia"), offre au visiteur la possibilité de revivre l'atmosphère médiévale. En se baladant dans les rues du village, vous pourrez observer les grandes maisons à tourelles et les palais de la noblesse locale caractéristiques, visiter la Fucina, un Musée dans le lequel est exposé un imposant maillet hydraulique et le moulin (toujours actionné grâce à la force de l'eau) avec le Musée voisin de la vie paysanne. À ne pas manquer également, l'église de Santa Maria Annunciata qui abrite de splendides fresques de Romanino à l'intérieur, l'un des interprètes les plus importants de l'école de peinture lombarde, ainsi que du peintre local Pietro da Cemmo et de son atelier.

Sur le côté

Le lac Seroti.

En-dessous

Le glacier de la Sforzellina au nord du Col du Gavia.

—5 raisons pour...

1. Art. À voir, l'église paroissiale de San Siro et le Monastère de San Salvatore à Capo di Ponte, témoignages du style roman dans la Valle Camonica et le Sanctuaire de la Via Crucis di Cerveno avec le Sacro Monte.

2. Histoire. La Valle Camonica, également connue sous le nom de la Valle dei Segni, détient un vaste patrimoine de gravures rupestres. Également à visiter, le Parc national de Naqane à Capo di Ponte, et le MUPRE, le Musée national de la préhistoire de la zone de la Valle Camonica. D'autres parcs se trouvent à Darfo Boario Terme, Ceto, Cimbergo, Paspardo, Sellero, Sonico et Ossimo.

3. Sport. Synonyme de vacances actives, à la fois en été et en hiver, la Valle Camonica offre de nombreuses opportunités (randonnée, sentiers VTT, vélos de route et cyclotourisme, escalade, ski, snowboard, raquette et bien plus encore) entre Pontedilegno-Tonale, Borno, Montecampione et le col de l'Aprica.

4. CEnogastronomie. Les produits laitiers méritent l'attention des gourmets, en particulier le Fatuli (Presidium du « Slow Food »), un fromage fumé à saveur caprine produit avec du lait cru de chèvre blonde de l'Adamello, que vous pourrez déguster Dans les refuges de la Val Saviore, et le Silter AOP, fromage produit dans les alpages avec du lait cru de vache.

5. Événements. En juin, la Fiera della Sostenibilità della Natura Alpina (le Salon de la viabilité des ressources naturelles alpines) organisée par la Comunità Montana di Valle Camonica - Parco dell'Adamello. À ne pas manquer, le marché-exposition des produits du terroir de Bienno, avec plus de 200 exposants venus de toute l'Italie et des stands gastronomiques avec des plats traditionnels de la zone de la Valle Camonica. Enfin, l'enquête « Del Bene e del Bello » (Du bon et du Beau), dédiés au patrimoine culturel.

Brescia Concarena, Gavia et Mortirolo: aventures à pied et à vélo

—Sentiers 9



Le côté plus sauvage de la Valle Camonica: des canyons pour randonneurs experts aux virages des montées qui ont fait l'histoire du Giro d'Italia

La nouvelle zone protégée « Parc local d'intérêt supramunicipal dolomitien de la zone de la Valle Camonica » cache des paysages sauvages et peu fréquentés, comme le massif de la Concarena, parfaits pour les alpinistes ou les randonneurs à la recherche de sensations spéciales et pas de simples excursions de loisir. Des paysages accidentés et grandioses, et la sensation de détachement du monde dominant les méandres labyrinthiques faits de contreforts, d'éperons rocheux et de crêtes qui culminent avec la Cima della Bacchetta. Les cols mythiques du Giro d'Italia viennent compléter l'offre touristique de la Valle Camonica, parmi lesquels se distinguent le Mortirolo et le Gavia.

Où les zones boisées finissent et l'aventure commence

Des parois verticales interminables qui surplombent les zones boisées, les canyons accidentés, les corridors rocheux et les tours qui en font un véritable labyrinthe. L'ascension au sommet de la Bacchetta della Concarena se présente ainsi, une excursion peu connue, 4 heures et demie très exigeantes et qui nécessitent une formation et une expérience en altitude. Fascinante et mystérieuse, la Concarena, encore aujourd'hui, présente plusieurs zones encore quasi-inexplorées ni même marquées sur les cartes.

Randonnées pédestres et sensations fortes

Les plus faciles sont celles de 2 heures et demie dans la Val Varadega (à l'exclusion du dernier tronçon), celui qui de la Mortirolo conduit au Monte Pagano en quelques heures, et l'ascension vers les lacs Seroti da Monno qui nécessite 3 heures de marche seulement

Le Col du Gavia.

pour l'ascension et une attention particulière. Pour ceux qui préfèrent plutôt un sentier très exigeant, en altitude et étalé sur davantage de jours, ils/elles peuvent essayer le sentier qui, depuis le hameau de Case di Viso, mène au glacier suspendu de la Sforzellina sul Gavia entre sentiers muletiers et sentiers piétonniers de la Grande Guerre et refuges.

—5 raisons pour...

- 1. Culture.** À vois, le Parco Nazionale delle Incisioni Rupestri (Parc national des gravures Rupestres) de Naquane et le Musée Mupre pour retracer l'histoire des gens de la Valle Camonica.
- 2. Cœnogastronomie.** Depuis Ono San Pietro et Cerveno jusqu'à Losine, en reprenant l'ancienne Via Valeriana mi-chemin entre la Concarena parmi les vignobles verdoyants, les champs et les prairies fortement odorantes et les visites des caves.
- 3. Traditions.** À Ono San Pietro, au début de l'automne l'ancien four à chaux est remis en état de marche et, pendant une dizaine de jours, des activités liées à ce qui était autrefois un véritable métier, sont organisées.
- 4. Sport.** Une randonnée équestre à la découverte du terroir, parmi les beautés naturelles, artistiques et culturelles de la région.
- 5. Pêche à la ligne.** Ceux qui préfèrent les eaux cristallines peuvent s'adonner à la pêche à la ligne le long de la rivière Oglio, ou des nombreux torrents.



Côme

Le Triangolo Lariano: les Corni di Canzo

—*Sentiers 10*

Des montagnes étonnantes pour ceux qui aiment le plein air, des parois rocheuses pour les grimpeurs aux moraines et autres blocs erratiques des parois rocheuses pour les grimpeurs aux moraines et autres blocs erratiques

Le Triangolo Lariano est un « balcon » naturel entre les Alpes et la plaine. Dans ce paysage d'une grande beauté, niché aux alentours du lac de Côme, célébré par les écrivains et les poètes et riche d'histoire, d'art et agrémenté de petits villages de montagne, vous pourrez y trouver des parois accidentées et des pics rocheux jouxtant de doux reliefs recouverts de prairies et de zones boisées traversées par des rivières, des ruisseaux et des cascades.

L'assaut aux Corni

La promenade qui mène aux Corni di Canzo est un itinéraire classique qui propose trois variantes. Pour atteindre le sommet, vous pourrez choisir le sentier le plus long qui commence à partir de Canzo, ou celui qui prend naissance à Oneda Valbrona. Une troisième possibilité est que celui qui part de Valmadrera et qui prend 2 heures et demie de marche à parcourir à travers une zone boisée jusqu'au plateau située en aval du refuge SEV où le

—
Le lac de Côme vu de la branche Ouest.



panorama s'ouvre. Les randonneurs qui veulent découvrir les reliefs du Triangolo Lariano peuvent emprunter la Crête. Un périple de 2 jours sur 30 km de long sur des chemins charretiers, des voies agricoles, des sentiers forestiers et autres sentiers agréables et sans difficultés de toutes sortes, et d'un grand intérêt du point de vue panoramique. Celui-ci part de Brunate, accessible depuis Côme en funiculaire, et prend fin à Bellagio.

Les randonnées sur le Cornizzolo

Un autre pic intéressant d'un point de vue excursion est le Cornizzolo, dont l'ascension à pied peut se faire en partant de la localité Gajum di Canzo et en suivant le « Sentier géologique ». Une variante assez exigeante est le sentier qui démarre à la bifurcation du Ceppo dell'Angua, et qui rejoint le refuge SEC en 2 heures puis, de là, qui se rend au sommet du Mont Cornizzolo, en marchant pendant encore 20 minutes. Les autres voies alternatives pour se rendre au Cornizzolo partent de la localité Lazzaretto di Canzo (1 heure et demie de trajet) ou de l'Alpe di Carella, où la voie est barrée afin d'interdire la circulation automobile. De là, l'itinéraire se poursuit à pied en 1 heure et demie.

Des parois rocheuses et des blocs erratiques pour les amateurs d'escalade

Les parois verticales du Triangolo Lariano sont parmi les destinations les plus fréquentées par les grimpeurs, et bien qu'elles ne soient pas très élevées, celles-ci comportent des passages à flanc de falaise qui requièrent un certain niveau d'expérience et de technique, même pour ceux qui font leurs premiers pas en escalade. La présence de nombreuses moraines et autres blocs erratiques, en particulier le long du sentier glaciologique, fait de ces montagnes un lieu idéal également pour les amateurs de jogging sur blocs rocheux. Pour les amateurs d'escalade, les parois à essayer sont celles du Gajum, ou la nouvelle falaise à proximité du Sasso d'Erba, un endroit calme et isolé avec une excellente exposition, en particulier pendant la saison hivernale. Le Sasso Tavarec, peu fréquenté, offre des passages plus faciles et d'autres plus exigeants. Enfin, le Buco del Piombo, à Erba, qui propose des longueurs d'escalade maximales.



Les « murs » de Sormano et du Ghisallo

Les amateurs de cyclisme peuvent « tester » leur condition physique sur les montées classiques et difficiles de Sormano et du Ghisallo. L'itinéraire proposé prévoit un circuit autour d'une boucle d'environ 50 km au départ de Nesso, le long d'un tracé qui offrira des vues vraiment uniques. Celui-ci emprunte principalement par des routes ouvertes à la circulation, et il sera donc nécessaire de faire preuve de prudence. Pour les amateurs de VTT, en revanche, ces derniers peuvent entreprendre la traversée du Triangolo depuis Côme, en entamant la montée à Brunate pour finir à Bellagio. Vous aurez l'occasion de pédaler sur tous les types de terrains en « off-road », et vous pourrez alterner avec des terrains plats sur les petits tronçons difficiles. Quelques passages devront se faire à pied en portant le vélo en raison de la présence de roches. Il s'agit d'un circuit technique avec des tracés étroits et des pentes raides à flanc de falaise. Une autre belle ascension à essayer en VTT est celle qui grimpe jusqu'à la Colma di Sormano.

— 5 raisons pour...

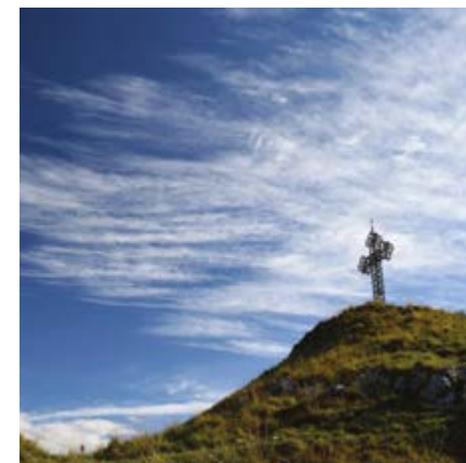
- 1. Art.** Entre le vert des pentes du Cornizzolo, vous pourrez visiter le complexe roman de San Pietro al Monte, qui se dresse à environ une heure de marche de la zone habitable de Civate. Il s'agit de l'un des exemples les plus remarquables de l'art roman de la région de Comacina avec la Basilique de San Pietro et le petit Oratoire de San Benedetto.
- 2. Sport.** Un vol en biplace entre les montagnes et les lacs. L'école de parapente est basée à Suello, au pied du mont Cornizzolo. Facile à atteindre, même en empruntant les transports collectifs. Les moniteurs de vol libre de l'école sont prêts en permanence pour ceux qui veulent ressentir le frisson de voir le monde d'en haut.
- 3. Histoire/1.** Le Sanctuaire de la Madonna del Ghisallo, patronne des cyclistes, et le Musée, qui propose au visiteur une vaste collection de reliques liés au monde du cyclisme et aux compétitions cyclistes valent vraiment le détour.

Sur le côté

L'Abbaye de San Pietro al Monte, Civate, Lecco.

En-dessous

Le Mont Cornizzolo.



Ici, vous pourrez admirer des motos « vintage », celles des grands champions, des objets liés à la discipline, des photos, des documents et des trophées.

4. Histoire/2. À Albese con Cassano, dans un ancien lavoir rénové, le musée ethnographique a été aménagé avec des instruments et outils, dont une cuve destinée au lavage des chiffons, une fontaine et une machine de lutte contre l'incendie datant de la seconde moitié du XIXe siècle, ainsi que du matériel en lien avec les activités du travail paysan.

5. Astronomie. L'Observatoire Astronomique de Sormano, géré par le Gruppo Astrofili della Brianza est dédié à l'astrométrie et à la photographie, et en particulier à la recherche d'astéroïdes intersectant l'orbite terrestre. Des listes y ont été établies relativement aux passages réels d'astéroïdes et de comètes au cours des 200 prochaines années à proximité de la Terre et des autres planètes du système solaire.

Côme Le Mont San Primo et le Palanzone

—Sentiers 11



Sur les sommets les plus hauts du Triangolo Lariano pour admirer un panorama à 360° donnant sur les Alpes et la plaine du Pô

Le réseau de sentiers des monts San Primo et Palanzone, les plus hauts sommets du Triangolo Lariano, est idéal pour ceux qui veulent faire de la randonnée, même de niveau difficile, sur une journée. La fatigue des ascensions sera amplement récompensée par les vues dont vous pourrez profiter une fois le sommet atteint.

Randonnée au sommet

En face de l'Observatoire de Sormano, le sentier commence à se dessiner et, après une série de montées et de descentes, mène au sommet du Palanzone depuis lequel il domine l'ensemble du Triangolo Lariano. Pour le retour, il est possible de suivre la variante qui mène à la Bocchetta di Palanzone, tourner à droite en se dirigeant vers le refuge Riella, où il est possible de faire une halte, et continuer le long du sentier de terre pour retourner à la Colma di Sormano. Il s'agit d'une randonnée qui convient pour tous et qui inclut environ 4 heures de marche. Pour ceux qui veulent grimper au sommet du Mont San Primo, le sentier le plus simple commence à se dessiner à partir de Piano Rancio et mène jusqu'au Monte Ponciv, et au village alpin, et se poursuit sur la large crête qui mène au sommet du Mont San Primo.

VTT

Il existe plusieurs itinéraires pour atteindre le San Primo en exploitant les nombreuses variantes qu'offrent le territoire. Parmi ceux qui sont les plus beaux à parcourir en VTT, il y a celui qui monte depuis Brunate,

celui qui passe par la Capanna Mara et qui part d'Albavilla, ainsi que celui qui depuis Asso sillonne le long du réseau de sentiers et de la zone forestière sur les pentes de la crête entre le Mont Palanzone et le Mont Falò.

—5 raisons pour...

- 1. Nature/1.** Le sentier botanique qui depuis le Pian del Tivano, en passant par l'Alpe Baracca, se rend jusqu'à l'Alpetto di Torno présente également un intérêt.
- 2. Nature/2.** Les « Funghi di terra » (les « Champignons en terre ») de Rezzago sont de curieuses formations architecturales naturelles qui sont situées sur le côté droit du sentier du vallon dont le torrent porte le même nom.
- 3. Culture.** À Faggeto Lario, dans le hameau de Palanzo, vous pourrez voir l'ancienne presse conservée à l'intérieur d'une vieille ferme en pierre.
- 4. Art.** À Caglio, vous pourrez visiter, en sillonnant les rues du village, l'exposition permanente en plein air dédiés au peintre Segantini.
- 5. Cœnogastronomie.** À essayer, la Miascia, un gâteau aux origines extrêmement anciennes, fait de pain rassis, de lait, d'œufs, de sucre, de beurre, de pommes ou de poires, de pignons et de raisins secs.

— Le sommet du Mont Palanzone.



Lecco

La Valsassina et les Grigne

—Sentiers 12

Des excursions d'une journée tous niveaux confondus aux séances d'escalade sur les parois verticales des Grigne, en passant par les splendides randonnées qui mènent aux refuges

Les itinéraires traversent des zones boisées et, le long des sentiers adaptés aux familles, ou les « vie ferrate » pour ceux qui veulent vivre une aventure davantage chargée d'adrénaline: le massif montagneux des Grigne est la « montagne pour tous », il suffit de choisir l'excursion qui convient le mieux à vos exigences et niveaux de préparation et d'expérience.

Randonnée entre ciel et lac

Nombreux sont les sentiers que vous pourrez emprunter pour monter sur les pics de la Grigna Nord, ou du Grignone et de la Grigna Sud, ou de la Grignetta. L'un des circuits les plus fréquentés toutes saisons confondues est celui du versant Est qui part du Col de Balisio ou de Pasturo. Ceux qui décident de s'engager dans le versant Nord à partir de Cainallo, pourront profiter de la spectaculaire traversée de la crête de Piancaformia ou suivre le passage de la Ganda, en passant par le refuge Bogani, et en traversant la Conca di Moncodeno. Les ascensions les plus difficiles sont celles situées sur le versant Ouest qui partent du refuge Bietti, le long de la Via del Guzzi, ou en suivant le « Caminetto » (Le « Petit sentier ») ou la « via ferrata » remplie d'émotions du Sasso dei Carbonari.

De refuge en refuge

À partir des Piani dei Resinelli, une promenade facile et agréable prend naissance: un sentier adapté pour toute la famille qui, en un peu plus de 2 heures mène au belvédère du Coltignone, d'où s'ouvre une vue extraordinaire sur le lac de Côme, le Mont Barro, les Corni di Canzo, sur le Resegone. Une excursion exigeante qui offre des paysages d'une grande beauté, qui nécessite une préparation adéquate et 3 heures de marche, est celle qui depuis Rongio, hameau de Mandello del Lario, mène jusqu'au refuge Elisa. De là, vous trouverez une série de sentiers qui mènent au refuge Bietti-Buzzi en 2 heures, au Brioschi, en suivant le passage de Buco di Grigna, en 3 heures et demie, au refuge Rosalba en 3

Le refuge Rosalba, Grigna Sud.



heures ou au Sasso Cavallo en une heure et demie. Pour ceux qui apprécient les sentiers à parcourir en une journée, la « Traversata Alta », qui sillonne la crête, est idéale pour conquérir les sommets du Grignone et de la Grignetta. Pour atteindre ce dernier pic, vous aurez également la possibilité de grimper en empruntant des sentiers qui sont classés comme très exigeants, qui prennent naissance juste à l'arrière du refuge Porta ai Piani dei Resinelli. Une randonnée qui propose plus d'un passage difficile et un « saut final » qui nécessite d'être adéquatement équipé.

Des falaises à couper le souffle

Les pics de la Grigna Nord offrent de nombreuses possibilités d'escalade, à la fois sur des parois d'envergure dolomitique (la zone côtière du Sasso Cavallo, Sasso dei Carbonari e il Pizzo d'Eghen), à la fois sur des structures plus petites, notamment l'intéressant Pilastro di Prada ou le Pizzo dei Nibbi, ainsi que des murs d'escalade comme la falaise des Lares, le Sasso Carlano, la falaise d'Esino, la falaise appelée « Animal House », sans compter les nombreuses structures présentes le long de la Cresta di Piancaformia. Sur les pentes du versant Est de la Grigna Nord, en outre, se trouve la Rocca di Baiedo, qui, avec la zone située à l'opposé du Sasso d'Introbio est considérée un centre important pour l'escalade sportive. La Grigna Sud est le berceau de l'alpinisme lombard. À partir de Lecco, de nombreuses possibilités d'escalade s'offrent à vous, notamment sur le Mont San Martino: sur la paroi Sud-Est de la Corna di Medale, une paroi à pic haute de 400 m qui peut être atteinte depuis le hameau de Malavedo, sur laquelle de nombreux « passages », exigeants qui s'adressent aux alpinistes experts sont présents, et sur l'Antimedale, une paroi très fréquentée par les grimpeurs, haute de 200 m, attenante au versant Sud-Ouest de la Medale, qui peut



être rejointe depuis le hameau de Rancio. Les grimpeurs de niveau sportif n'auront que l'embarras du choix sur les falaises situées au pied du Gruppo. Vous trouverez également d'autres falaises dans le Val Grande, en grim pant depuis Ballabio jusqu'aux Piani dei Resinelli, ou le long de la rive Est du lac.

La Valsassina en VTT

Le choix des sentiers à parcourir en VTT est varié. Du circuit des alpages, au départ de l'Alpe Giumello, qui présente une ascension plutôt facile, des vues spectaculaires sur le lac et une descente qui offre des émotions variées et amusantes, au niveau de la boucle d'Artavaggio, avec plusieurs variantes, qui peuvent satisfaire aux besoins de chaque type de cycliste et avec une descente difficile à caractère « trial rando » ou, alternativement, également adapté pour les débutants. Un troisième itinéraire à essayer est qui se faufile le long des monts de Pasturo et sur le haut-plateau de la Valsassina au niveau du Pialeral.



Sur le côté

Promenade, Pian dei Resinelli.

Au-dessus

VTT dans la Valsassina.

—5 raisons pour...

- 1. Sport.** À l'Alpe Giumello, juste au-dessus de Bellano et de Taceno, en plein cœur du cadre enchanteur du lac de Côme et des Alpes, vous pourrez éprouver le frisson qu'apporte le vol libre en essayant le parapente en tandem, en compagnie d'un pilote expérimenté, breveté par l'Aero Club d'Italia.
- 2. Famille.** La piste piétonne et cyclable de la Valsassina serpente entre Barzio et Taceno, en suivant le sentier du torrent Pioverna et se poursuit tout du long du fond de la vallée. Le sentier est protégé et en grande partie plat.
- 3. Aventure.** Une visite dans les entrailles de la terre. Les mines Pian dei Resinelli, qui sont situées au pied de la Grignetta, sur le haut-plateau d'où elles tirent leur nom, ont une histoire qui remonte au XVIIe siècle, et une visite en particulier pour les jeunes enfants, est une

expérience vraiment unique.

- 4. Nature.** En été, pour la cueillette des baies sauvages, en automne pour admirer le feuillage et partir à la recherche de champignons et de châtaignes...et tout au long de l'année pour découvrir la flore et la faune préalpine. La montagne se vit 365 jours par an.

- 5. Cœnogastronomie.** À goûter, les excellents fromages comme le Taleggio, la Robiola et les chèvres qui peuvent être achetés directement auprès des fabricants ou dans les refuges. Et pour ceux qui ont un penchant pour le sucré, les « biscotti » Sassetti, Pazientini et Cabiadini ou Caviadini, ainsi que le Scarpinasc, gâteau rustique préparé avec du pain, du lait, des œufs, des raisins secs et des amaretti (une sorte de « macarons »).



Lecco

Le Resegone et les Piani d'Erna

—Sentiers 13



Tout ce que la montagne a de plus beau à offrir, entre la détente et les loisirs pour les familles aux Piani d'Erna et les ascensions plus extrêmes sur les parois rocheuses abruptes du mont manzoniano

À admirer et à escalader. Le Resegone, montagne -symbole des Préalpes de la région de Lecco, offre l'occasion de vivre quelques jours de vacances pour les familles et les randonneurs moins expérimentés, ou pour les amateurs d'alpinisme, grâce à une série de sentiers faciles à parcourir et des tracés plus difficiles, notamment ceux des « vie ferrate ».

Un balcon naturel donnant sur la ville

Les Piani d'Erna, dominés par les imposants sommets du Resegone, représentent un point d'arrivée également pour les excursions en famille, et sont également un point de départ pour les randonnées plus exigeantes. Les excursions le long du Sentiero Natura, jusqu'au refuge Stoppani et au refuge Alpinisti Monzese, sont des classiques qui sont à portée de tous. Le sentier des Creste, à l'inverse est plus difficile que celui de la Passata qui mène au Resegone en 4 heures.

Des ascensions à la verticale

Depuis les années 1930 et 1940 du XXe siècle dernier, les grimpeurs apprécient les formations rocheuses très compactes du Resegone. La Bastionata Ovest, la Torre Elisabetta, la Torre C.A.I. d'allure filiforme ainsi que la Bastionata Sud offrent des itinéraires intéressants de longueurs de corde plus importante, tandis que l'escalade sportive a elle été développée sur les fameuses falaises le long des pentes du Resegone et du Pizzo d'Erna (Versasio, la Placca delle Sorprese et la Parete Stoppani). La « Gamma 1 », est l'une des « vie ferrate » les plus connues et les plus appréciées parmi celles du Gruppo del Resegone, qui inclut également la Ferrata del Centenario du Passo del Fò au Pian Serrada,

et monte jusqu'au Pizzo d'Erna, tout comme la « Gamma 2 » qui rejoint le Resegone: toutes très difficiles, en particulier les deux « Gamma ».

—5 raisons pour...

1. Enfants. Aux Piani d'Erna, le sentier polysensoriel, à portée de tous et fort utile pour apprendre à connaître la nature à travers les sens: le toucher, la vue, l'ouïe et le goût, mérite une visite. Ici, en fait, vous aurez la possibilité de toucher les éléments de la nature avec vos mains et vos pieds, et vous pourrez observer les espèces animales qu'elle abrite.

2. Le funivia. Pour ceux qui veulent raccourcir leurs excursions ou vivre une journée de détente sans trop se dépenser, peuvent se rendre au sommet des Piani d'Erna en empruntant le Funivia.

3. Musées. Pour ceux qui aiment l'histoire de l'alpinisme, vous trouverez deux musées multimédias dédiés: l'Observatoire Alpin de Lecco, au Palais des Craintes (Palazzo delle Paure) et la maison historique Villa Gerosa, aux Piani di Resinelli.

4. Culture. Depuis une autre « cime », celle du clocher de San Nicolò à Lecco, connu sous le nom de « Matitone », vous pourrez profiter d'une vue unique et à couper le souffle sur les montagnes et la ville.

5. Traditions. Pour découvrir comment les gens vivent dans l'une des plus petites communautés d'Italie, il faut s'arrêter à Morterone, un village de montagne qui compte moins de 35 habitants.

—
Mont Resegone.



Lecco

Legnone, Pizzo Tre Signori et Valvarrone

—*Sentiers 14*

Étroite, sauvage et dominée par le sommet du Legnone, la Valvarrone semble avoir été façonnée sur mesure pour ceux qui aiment les paysages montagneux plus accidentés

La Valvarrone, traversée par le torrent Varro, est la partie la plus accidentée et suggestive de la côte Est du Lario. Entourée par les monts Legnone et Legnoccino, cette vallée étroite offre un environnement naturel riche du point de vue de la végétation et de la faune; sur les sommets, s'ouvrent des paysages et des panoramas uniques sur le lac de Côme et les Alpes. Les villages de la vallée sont des points de départ parfaits pour des randonnées faciles le long des anciennes routes militaires et à travers des pâturages et des zones boisées principalement constituées de mélèzes aux angles naturels d'une beauté particulière, à partir desquels il est possible de jouir de superbes vues.

Sur les sentiers de la Seconde Guerre mondiale

L'itinéraire qui serpente le long du tronçon de la Linea Cadorna qui traverse cette vallée est une randonnée intéressante entre nature et histoire. Il s'agit d'un sentier qui sillonne un patrimoine historique pertinent qui permettra aux randonneurs de découvrir, le long des

—
Pizzo dei Tre Signori.



pententes du Legnoncino, des postes fixes pour les mitrailleuses, des postes d'observation militaires, des chemins piétonniers, des tunnels et des tranchées qui s'étendent en étages en recouvrant l'ensemble du versant Nord de la montagne. Une autre excursion d'environ 2 heures et demie, qui convient à tous, est le sentier qui monte jusqu'au refuge Griera en partant de Pagnona, commune de l'Alta Valvarrone.

Randonnée sur le « toit » de la vallée

Depuis Premana, en suivant pour un court moment la rivière Varrone, vous pourrez commencer un circuit d'environ 4 heures pour vous rendre à l'ancien refuge Casera Vecchia, puis continuer jusqu'au refuge Santa Rita, perché à 2000 m d'altitude. À cet endroit, il est possible d'emprunter un sentier difficile pour ceux qui ont de bonnes jambes et en relativement bonne condition physique, avec des tronçons praticables, jusqu'à la Bocchetta di Piazzocco et au Pizzo Tre Signori. Toujours depuis Premana, vous pourrez emprunter le sentier qui mène vers les piscines naturelles de Deleguaggio. Il faut un bon 2 heures de marche pour arriver à l'Alpe, et de là une autre heure de marche pour atteindre le Lago Inferiore. À partir de la splendide église du Lago Superiore, il faut encore marcher pour 30 minutes. De là, vous pourrez continuer jusqu'au sommet du Pizzo Alto, à partir duquel vous pourrez admirer la Valvarrone et la Valsassina, la dorsale des Préalpes Orobie, en particulier le Pizzo Rotondo et le Pizzo dei Tre Signori, la Valtellina et les sommets de granit de la Val Masino, en plus du Mont Legnone, la Mesolcina Sud et, en arrière-plan, le Gruppo del Rosa.

En vélo entre villages et zones boisées

Un itinéraire qui mérite assurément d'être signalé est la boucle qui, depuis Dervio vous permettra de traverser les villages de Valvarrone, en continuant à travers des zones boisées jusqu'à Pagnona pour finalement rejoindre Premana, où, après la dernière ascension exigeante qui mène au Col de Piazzo, entame la descente vers Valsassina en direction de Taceno, Bellano en rejoignant à nouveau Dervio. Le tour est long de 45 km. Un autre itinéraire intéressant est celui qui commence à partir de Vestreno, en longeant le bassin hydrographique de la centrale électrique de Dervio pour atteindre le sanctuaire de la Madonna di Bondo.



De là, vous pourrez pédaler jusqu'aux localités des Monti di Dorio, au milieu de zones boisées verdoyantes, riches en châtaignes et en champignons, en parcourant Vezzèe Sparesèe avec de belles vues sur le lac, puis en descendant jusqu'à Posallo di Colico. Les plus expérimentés et les amateurs de « freeride » insouciantes pourront à l'inverse s'aventurer sur la descente spectaculaire de Giumello à Dervio, ou celle qui emmène dans la Val Marcia sauvage jusqu'à atteindre le lac de Losa. Il s'agit de sentiers qui proposent des descentes difficiles et des dénivelés très accentués. Dans les cas susmentionnés, des vélos adaptés pour le « downhill » et des protections seront nécessaires. Il est suggéré d'entreprendre l'excursion en compagnie d'un guide spécialisé dans le VTT. Ceux qui, à l'inverse, ne sont pas suffisamment préparés, pourront louer des vélos à pédalage assisté à Premana et parcourir les sentiers en direction de l'Alpe Campo et de l'Alpe Premaniga.

— 5 raisons pour...

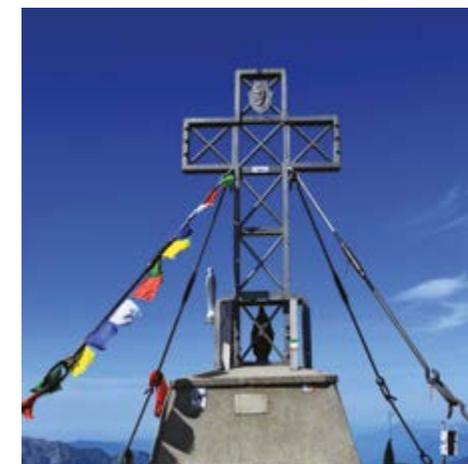
- 1. Sport.** La terrasse naturelle du Mont Giumello, point de décollage pour de fantastiques vols en parapente, peut être rejointe après avoir passé les hameaux d'Indovero et de Narro.
- 2. Histoire.** Dans la localité de Mai, juste au-dessus de Dervio, se dressent des ruines encore conservées de Castelvedro, des fortifications médiévales datant du V-VIe siècle. Vous pourrez également admirer le château d'Orezza, perché sur le flanc d'un précipice, dont il reste encore une tour qui toujours en bon état.
- 3. Loisirs.** Dans les eaux très propres du Varrone, vous pourrez pêcher la truite. Les pêcheurs à la ligne pourront également participer à des parties de pêche, organisées par les associations locales, qui prônent la

Sur le côté

Course dans les montagnes.

En-dessous

La Croix située au sommet di Pizzo dei Tre Signori.



repopulation de la rivière en poissons.

- 4. CEnogastronomie.** Sur les tables des refuges, vous pourrez savourer des plats authentiques et typiques: du gibier local aux exquises cèpes assaisonnés avec de l'huile d'olive du Lario. Alternativement, vous pourrez commander une belle assiette de polenta taragna garnie de savoureux fromages des alpages.
- 5. Shopping.** L'histoire de Premana a toujours été étroitement liée au fer, un matériau qui a fait la fortune de ses habitants, en permettant à Premana d'exceller au niveau international sur le marché de la production des outils de coupe. Effectuer une visite dans une coutellerie du village revient à redécouvrir la fascination de l'artisanat.



Valtellina

Un séjour au cœur des Alpes: la Valmalenco

—*Sentiers 15*

Des vacances entre nature et culture, des randonnées en haute altitude pour rejoindre les glaciers où, immergé(e) dans le silence, vous pourrez entendre la voix des montagnes

Un séjour au cœur des Alpes. Le Valmalenco, avec ses pics qui caressent le ciel, dominés par le massif du Bernina, les glaciers qui racontent à quel point l'histoire de la terre, des forêts riches en parfums et des villages nichés parmi la verdure d'une nature luxuriante est ancienne, est la destination idéale pour ceux qui aiment combiner des activités sportives à des moments de relaxation pure, au cours desquels profiter des plaisirs « panoramiques », culturels et gastronomiques de la montagne.

Col après col

Difficiles, relaxantes, aventureuses ou tranquilles. Les randonnées pour ceux qui aiment marcher dans des environnements naturels immaculés et qui veulent entendre la voix de la montagne sont nombreuses. En termes de sentiers à parcourir, il n'y a que l'embarras du choix. Des géants de pierre et de glace qui dominent la vallée savent accueillir même ceux qui aiment les ascensions plus douces et qui leur offre la beauté infinie des piscines naturelles alpines, la tranquillité des pâturages ou l'atmosphère typique d'un refuge enrichies des délices authentiques de la région.

—
Panorama de Valmalenco.



Jusqu'à effleurer les glaciers

Pour ceux qui n'ont pas peur des longues distances, l'Alta Via della Valmalenco est sans aucun doute un must. Il s'agit d'un sentier de randonnée d'environ 110 km de long, qui peut être parcouru en 8 étapes, ou divisé en plusieurs « mini Alte Vie » de seulement 2 ou 3 jours. Un itinéraire à déguster, qui permettra aux randonneurs de couvrir les points d'intérêt principaux de la vallée et les plus pertinents d'un point de vue panoramique: l'écluse de Chiareggio, le lac Palù, le vallon du Scerscen, ainsi que les barrages de Campo Gera et de Campo Moro. Impossible alors de ne pas vivre le frisson de « toucher » un glacier. Pour ce faire, il suffit de rejoindre l'Alpe Ventina et de suivre le sentier glaciologique de Vittorio Sella qui prend naissance à partir du refuge Gerli, ou le sentier glaciologique Luigi Marson, qui à partir du refuge Bignami mène aux pieds de la majestueuse Fellaria.

Randonnées entre nature et culture

Les montagnes de la Valmalenco savent réserver des surprises, même les plus petites, grâce aux sentiers de l'Alpe Prabello, qui partent des refuges Zoia et Cristina et aux piscines naturelles de Campagneda. Un peu plus difficile, mais praticable par tous, est la boucle qui mène à la découverte des villages de la « pierre ollaire ».

Le sentier muletier, qui commence à l'entrée de Primolo en se poursuivant au sein d'une magnifique zone boisée composée de mélèze, offre une vue enchanteuse sur la Valmalenco et le Pizzo Scalino. Un vrai spectacle naturel à ne pas manquer est à l'inverse celui des « marmites des géants », d'imposantes roches arrondies et lissées à partir de processus millénaires de modélisation géologique, façonnées par le travail séculaire de l'eau, et qu'il est possible d'admirer en suivant le sentier en boucle qui prend naissance à Francsca et qui remonte le torrent Cormor. Ici, les randonneurs se retrouveront immergés dans un monde enchanté parmi les pâturages éparpillés, les forêts d'épicéa, les cascades et les torrents où les truites brunes se fauillent et remontent le cours d'eau à contrecourant.

Montées d'adrénaline en haute altitude

Traversée entièrement par le torrent Mallero, qui possède de nombreux affluents, la Valmalenco, grâce à son réseau articulé de sentiers reliant un grand nombre



de refuges, est particulièrement appréciée, même par ceux qui pratiquent le canyoning. À essayer, la descente entre les roches vertes de serpentines creusées au fil des siècles par les eaux du torrent Cormor. Ceux qui à l'inverse préfèrent pédaler et profiter des panoramas à couper le souffle de la vallée entière pourront parcourir le sentier qui serpente presque totalement en altitude et qui permet de relier Chiareggio à Campo Moro.

Art et culture

Sondrio, avec son cœur historique datant du XIX^e siècle, constitué de la piazza Garibaldi, offre de précieux témoignages culturels et architecturaux, notamment le Palazzo Sertoli, avec la très belle salle ornée de fresques, ou le Palazzo Martinengo. Il suffit alors de quitter la ville pour rejoindre en quelques minutes, entre fleurs, rochers et vignobles, le Sanctuaire de la Madonna della Sassella et le Château de Grumello.

— 5 raisons pour...

1. La « pierre ollaire ». Le nom dérive du latin « Olla » et signifie pot, récipient d'huile. Cette pierre, extrêmement résistante au feu et capable de préserver la chaleur pendant de longues périodes, était utilisée presque exclusivement pour la préparation de récipients, notamment les « lavècc », les « stüin » (pots utilisés pour cuire les ragoûts) et les « fùràgn » (utilisés pour conserver le fromage, le beurre ou le lard), en dialecte local.

2. Les fromages. La Casera et le Scimudin, un « trois d'As » qui amène sur la table tout le goût des alpages. Les animaux paissent en toute liberté et se nourrissent des mille herbes alpines qui enrichissent le lait d'essences et d'arômes, avec lequel sont produits ces fromages uniques, protégés par le consortium chargé de la protection du Valtellina Casera et du Bitto.

3. Le Monte Magico. Le « Château creusé dans la roche ». Ainsi le veut la légende, qui raconte que dans les entrailles tout en haut du sommet du Pizzo Scalino, il y aurait une forteresse, divisée en

Sur le côté

Le lac Palù.

Au-dessus

Primolo, Sondrio.



deux parties distinctes, et dans laquelle combattent les armées noires de la nuit, et celles blanches de la journée, symboles de la lutte éternelle entre les ténèbres et la lumière.

4. Le site d'escalade des falaises de Campo Moro. Les parois du Campo Moro forment une vaste zone d'un grand intérêt située en altitude pour la pratique de l'escalade à tous les niveaux et sous toutes ses formes. L'altitude moyenne se situe autour de 2000 m, et vous pourrez profiter d'un cadre environnemental extraordinaire de haute montagne, avec les lacs artificiels de Campo Moro et Gera.

5. Zone boisée séculaire. Celle-ci date de plus de mille ans et est encore en bonne santé. Il s'agit d'une zone boisée constituée de mélèzes, la plus ancienne d'Italie, et parmi les plus anciennes d'Europe, entourée d'autres arbres ultra-centenaires, qui ensemble composent cette zone boisée très évocatrice dans la Val Ventina.



Valtellina La Val Masino, cœur sauvage des Retiche

—Sentiers 16



*Activités de plein air et détente dans le petit Yosemite européen.
Des montagnes et des vallées où la nature domine et où l'homme
qui la vit respecte sa beauté*

Sauvage, berceau du sassisme et destination très convoitée par les grimpeurs, la Val Masino, où dominent les sommets des monts Disgrazia et Badile, est un point de référence pour ceux qui préfèrent les sentiers de plusieurs jours en haute montagne, l'escalade et le contact avec la nature préservée. Plaque tournante incontestée du granit, la Val Masino pourra être choisi comme point de départ pour s'aventurer à la découverte des vallées voisines de Preda Rossa, Mello et Bagni di Masino. Ici vous aurez l'occasion de relever le défi qui consiste à escalader le Sasso Remenno, un bloc énorme et compact de granite « ghiandone », considéré comme la plus grande moraine erratique d'Europe.

Valle di Preda Rossa: Les sentiers de l'âme

Dans la Valle di Preda Rossa, vous pourrez grimper jusqu'au refuge Ponti, qui se dresse au pied du Monte Disgrazia, et d'où prend naissance le sentier Roma, l'un des plus belles « Alte Vie » des Alpes. Le long du sentier, qui serpente sur une distance de 40 km, vous pourrez également faire une halte dans les refuges Omio, Gianetti et Allievi.

La Val di Mello, le Yosemite de l'Europe

Une vraie perle. Pour la beauté de ses paysages naturels et des gigantesques plaques de granit est également connue sous le nom de « petite Yosemite ». Et c'est vraiment ici que bat le cœur des alpinistes et des passionnés de bloc. La vallée, entourée de parois imposantes, est parsemée d'innombrables moraines et autres blocs erratiques, utilisés par les amateurs de jogging sur blocs rocheux pour faire de la grimpe.

La forêt de Lombardie et ses secrets

En remontant souvent la vallée, les gens ne font pas assez attention à la forêt de la Val Masino. Une splendide zone boisée où poussent des arbres monumentaux âgés de plus de 200 ans, et où il est

possible d'observer la Rosalia alpina, un coléoptère plutôt rare et considéré comme un des plus beaux de la faune européenne. Ici, le temps semble s'être arrêté. Loin du tourisme de masse et appréciée par ceux qui aiment la nature et aussi la culture, la Val Masino, encore aujourd'hui, grâce aux périodes d'isolement prolongé qui ont protégé la vallée, celle-ci est considérée comme un véritable musée ethnographique naturel à ciel ouvert, avec ses maisons, écuries et granges typiques.

—5 raisons pour...

- 1. Église d'art.** L'église paroissiale de Cataeggio, dédiée à Saint Pierre, pour les fresques de Gavazzeni et l'église de San Gaetano à Filorera, pour la toile dédiée à la Madone, ainsi que l'église paroissiale de San Martino valent toutes trois le détour.
- 2. Petits grimpeurs.** Le Sasso Remenno est également une destination pour les alpinistes en herbe. La paroi est une salle de gymnase en roche où il est possible de prendre des leçons d'escalade. L'endroit est également idéal pour les plus jeunes qui pourront apprendre cette discipline.
- 3. Les passages pour le canyoning.** Pour beaucoup, mais pas pour tout le monde. La descente du Masino, un torrent qui traverse la vallée, offre des émotions fortes aux passionnés les plus expérimentés avec des passages techniques difficiles dans un environnement naturel unique.
- 4. Le Melloblocco.** Dans la Val di Mello, au cours des semaines du milieu du mois de mai, se tient un grand rassemblement international des meilleurs « blocs », qui attire des milliers d'amateurs de jogging sur blocs rocheux venus des quatre coins du monde.
- 5. Une vallée qui inspire.** Les peintres, sculpteurs et artisans du bois et de la pierre adorent cette vallée, tant et si bien qu'il est très facile de les rencontrer et de les observer dans leurs ateliers lorsqu'ils sont au travail.

—
La Val di Mello.



Valtellina

Les ascensions des champions: la Valfurva

—Sentiers 17

Le spectacle qu'offre le glacier le long de la boucle du Confinale, et les grandes ascensions réalisées par des générations de cyclistes, font de cette montagne une destination pour les marcheurs et les amoureux du vélo

Des villages, des parcs et des réserves naturelles. Des sentiers qui grimpent en douceur et jouxtent les torrents, et des randonnées difficiles. Des ascensions toutes à parcourir en vélo, qui ont fait l'histoire du cyclisme. Des glaciers et des sommets majestueux, parmi lesquels domine le massif de l'Ortles-Cevedale. Entre les splendides sommets et les vallées de la Valfurva, chacun(e) aura la possibilité de trouver la montagne qui lui convient et de vivre un séjour idéal dans un contexte environnemental et faunique exceptionnel.

Un tour autour de l'Ortles-Cevedale

Santa Caterina Valfurva, le centre le plus important de la vallée qui se dresse aux pieds de l'Ortles-Cevedale et qui est également une destination parmi les plus appréciées en hiver pour ceux qui pratiquent le ski alpin, est le point de départ pour découvrir les nombreux sentiers naturalistes. Des itinéraires qui permettent de pratiquer la randonnée et de découvrir le territoire qui s'étend à l'intérieur du Parc du Stelvio, où la nature est encore intacte, et où vous pourrez également observer la grande variété de la faune alpine.

Le spectacle des grands glaciers

Le tour du Confinale, un itinéraire circulaire qui relie la Val Zebbrù sauvage, la Valle dei Forni

—
Randonneurs dans la Val Cedec, en arrière-plan le sommet Cevedale.



avec le glacier du même nom et la Val Cedec, avec ses paysages lunaires étonnants, est un itinéraire adapté pour ceux qui sont à la recherche d'un contact plus authentique avec les environnements montagneux. Le sentier, à découvrir en plusieurs étapes à pied ou en VTT, longe les autres refuges Forni, Branca, Casati, Pizzini et Quinto Alpini. Immérgés dans la nature préservée du Parc National du Stelvio, il vous sera possible de déguster des plats typiques de la Valtellina, ou d'y passer la nuit pour savourer l'atmosphère authentique d'un refuge en altitude.

Les grandes ascensions des champions

Santa Caterina est un excellent point de départ pour ceux qui aiment le vélo de route et le VTT. Il existe beaucoup de sentiers qui serpentent en pleine nature. Il y en a de différentes difficultés qui comptent parmi les plus spectaculaires des Alpes. Pour les mountain bikers experts amateurs de « freeride », il convient également de signaler l'itinéraire qui vous permet d'effleurer le majestueux glacier des Forni. Les moins expérimentés pourront s'aventurer dans les zones boisées du Parco Isola ou le long du sentier de la piste Valtellina. La Valfurva est célèbre pour ses montées, liées aux grands cols montagneux et où le Giro d'Italia passe souvent. Ici, vous pourrez vous attaquer à des ascensions, comme celles au col Gavia, une destination historique et convoitée par les cyclistes amateurs. Dans les environs, vous trouverez également le Stelvio, le Mortirolo et l'Aprica.

Presque sur le toit du monde: les Falesie dei Forni

Pour ceux qui préfèrent escalader les parois, l'endroit idéal est les Falesie dei Forni, beaucoup appréciées, surtout lors des journées ensoleillées d'été. Divisées en cinq secteurs très rapprochés, celles-ci offrent des options d'escalade très variées: de passages simples, parfaits même pour les enfants qui veulent apprendre et pour ceux qui sont novices, à des passages de difficulté moyenne sur de belles arrêtes bien découpées. Les ascensions plus techniques et légèrement en surplomb,



qui donnent du fil à retordre aux grimpeurs les plus entraînés sont nombreuses.

Valdisotto, porte d'entrée de la « Magnifique Terre »

À une courte distance de la Valfurva se trouve la Valdisotto, un corridor naturel très étroit, parcouru de la rivière Adda et connue sous le nom de « porte d'entrée de la Magnifique Terre ». L'environnement est riche en zones boisées, torrents, piscines naturelles et sources d'eaux souterraines à découvrir à pied ou en VTT. L'été est la saison parfaite pour les promenades dans le Parc National du Stelvio et dans la Réserve Naturelle du Paluaccio, caractérisée par une végétation de phaignes, des plantes minuscules, véritables constructrices de tourbières, les droseras et aïrelles groseilles et une faune d'invertébrés typique des zones humides. La réserve peut être visitée à la suite d'un itinéraire confortable accompagné d'experts naturalistes, et est situé près d'Oga, à proximité du Fort Venini, une forteresse militaire construite au début du XXe siècle.



Sur le côté

Le refuge Quinto Alpini.

Au-dessus

Le refuge Forni.

—5 raisons pour...

1. Du Nordic Walking comme dans un conte de fées.

Ceux qui veulent découvrir les forêts de la Valfurva et en même temps garder la forme pourront le faire en découvrant le Nordic Walking. À Santa Caterina, chaque semaine, des sorties de groupe sont organisées, selon le niveau de préparation physique des participants. Les tracés, de difficulté différente, sont nombreux et plairont à tout le monde: des alpinistes les plus expérimentés aux débutants et aux familles.

2. Musée de la vie dans les montagnes.

À Sant'Antonio di Valfurva vous pourrez visiter le Musée Vallivo Valfurva « Mario Testorelli », qui abrite un riche patrimoine ethnohistorique en termes d'histoire, de culture et de traditions paysannes et artisanales. Dans les salles du Musée, il y a également des sections dédiées aux habits, à l'école, aux transports et à l'art sacré, ainsi qu'une série de trouvailles datant de la Première Guerre Mondiale, en particulier en ce qui concerne les batailles qui ont eu lieu sur le Monte San Matteo.

3. Li flama de San Lorenz.

Les feux de joie de San Lorenzo sont une des traditions historiques du petit village d'Oga. Chaque année, dans la nuit du 9 août, dans différents endroits du village, des bûchers sont allumés. Le feu de joie le plus spectaculaire est celui qui est organisé sur le balcon naturel de Tade, à 1900 m d'altitude.

4. Enfants.

Détente pour les adultes et loisirs pour les enfants. Les jeux en bois, les espaces verts et un sentier à suivre à pied ou à vélo sont les choses les plus appréciées du Parco Isola di Santa Caterina. Ici, les plus jeunes pourront jouer en pleine liberté et entourés par les merveilles de la nature.

5. Le frisson de la vitesse.

Après une longue promenade au rythme de la nature, vous pourrez changer d'activité et essayer le frisson de la vitesse assis au volant d'un kart. La piste de Capitanina, la seule qui existe dans l'Alta Valtellina, se trouve à Valdisotto, et est ouverte à tous, adultes et adolescents, et permet également à ceux et celle qui font connaissance avec cet univers pour la première fois d'essayer le frisson de la vitesse en toute sécurité.



Valtellina

Le Parc du Stelvio, Bormio et la Valldidentro

—*Sentiers 18*

Promenades et randonnées exigeantes en plein cœur du Parc National du Stelvio, entre une nature intacte et en contact étroit avec la faune alpine

La richesse extraordinaire des majestueuses forêts de mélèzes et d'épicéa, et la possibilité d'observer un certain nombre d'espèces animales incroyables: cerfs, chamois, bouquetins, hermines et belettes, sans oublier les oiseaux de proie qui dominent le ciel. Bienvenus dans la Parc National du Stelvio, une zone protégée qui offre aux touristes et aux randonneurs la possibilité de marcher immergés dans une nature luxuriante et immaculée, jusqu'à l'ascension à plus de 3000 m, où le paysage est caractérisé par des roches, des éboulis, des neiges éternelles et des glaciers.

Le Parc National du Stelvio

Le Parc National du Stelvio est l'endroit idéal pour ceux qui aiment marcher et s'aventurer sur les anciennes routes et sentiers muletiers militaires qui montent jusqu'à des altitudes plus élevées, ou en avant le long des sentiers qui partent des zones boisées et mènent jusqu'aux glaciers. Un large réseau de sentiers, qui s'étend sur des centaines de kilomètres et qui vous permet de découvrir de plus près les environnements très riches et les animaux qui les habitent. Dans la zone protégée, en fait, vous pourrez choisir des itinéraires pour toutes les capacités, des plus faciles, à la portée des familles et des enfants, jusqu'à ceux plus longs et exigeants, pour ceux qui sont mieux formé(e)s. Tout le monde fait le plein d'expériences et

—
Le refuge Pizzini.



d'émotions et, avec un peu de chance, de rencontres surprenantes en contact étroit avec la nature et sa faune.

Valdidentro

La Valdidentro, située au cœur de l'Alta Valtellina, est située dans le Parc du Stelvio, à mi-chemin entre la commune de Bormio et la zone hors-taxes (extradogonale) de Livigno, à quelques pas seulement de la Suisse. Un lieu idéal pour les vacances d'été, en particulier pour ceux qui veulent profiter d'une réelle rupture avec la vie quotidienne, et qui veulent passer des journées immergées dans la nature pour respirer à pleins poumons l'air vivifiant de la montagne, entre prairies, torrents, forêts et cascades, le long desquels vous pourrez effectuer des promenades et des randonnées, à pied ou en VTT et, de temps à autre, décider si vous voulez vous adonner au sport ou à une détente totale.

Randonnées à l'embouchure de l'Adda et centres d'escalade

Les deux barrages artificiels qui forment les lacs de Cancano méritent sans aucun doute une visite, également parce que de là, se dessinent une série de sentiers qui mènent à la découverte de la vallée. Celui qui prend naissance au barrage de San Giacomo et qui permet aux randonneurs de parcourir la Val Alpisella, où se trouve les sources de la rivière Adda, et rejoint ensuite Livigno, est particulièrement frappant. À ne pas manquer, la cascade du Rin de Scegn au Crap de Scegn, qui se trouve juste au-dessus des maisons d'Isolaccia. Une cascade d'eau parmi les plus belles de l'Alta Valtellina, qui atteint près de cent mètres de hauteur. Toujours à Isolaccia, vous trouverez un centre d'escalade, point de référence pour les alpinistes. La zone de Bormio, en fait, représente un paradis pour les amateurs d'escalade sportive, grâce à ses falaises offrant des descentes en rappel sur des parois uniques et à plusieurs longueurs. Parmi celles-ci, il faudra ne pas manquer, la Falesia Naturale Outdoor Bagni Vecchi et celle de Cancano, également idéales pour les débutants.

Bormio, la ville des clochers

Le symbole de Bormio est le Kuerc, l'amphithéâtre de forme trapézoïdale, situé sur la Piazza Cavour, et où



autrefois les juges exerçaient la justice. La ville se caractérise par la présence de bâtiments religieux. L'église collégiale de San Gervasio e San Protasio et l'église du Santo Crocefisso, l'une des plus anciennes dans la ville, valent vraiment le détour. Bormio est également la ville des clochers, et on en comptait 32 au total, le plus célèbre étant le clocher de la Bajona, ou des Ore (Heures), dont le nom est dû à l'énorme cloche qui était autrefois placée à cet endroit; le clocher Alberti, de 24 m de haut, entièrement réalisé en pierre grise apparente et caractérisé de larges pierres de taille angulaires rustiquées typiques taillées au marteau. La visite de la ville pourra être complétée par une visite au Musée Municipal hébergé par le Palazzo De Simoni ou au Musée Minéralogique et Naturaliste, qui abrite une collection riche et précieuse de cristaux et de fossiles de la Valtellina et expose divers dioramas avec des spécimens de la faune locale.

— 5 raisons pour...

- 1. Bike park.** Le Bike Park de Bormio est le royaume des amoureux du « downhill », du « freeride » et du cross-country. On dénombre 7 pistes pour le « downhill », tandis que pour ceux qui aiment le « freeride », il y a la descente, qui depuis Bormio 3000 mène à Santa Caterina: 13 km d'adrénaline dans le Parc du Stelvio. Parmi les services offerts: l'école de VTT, le « gravity camp » et la location de vélos.
- 2. Un repas de Roi.** La cuisine de la Valtellina offre la possibilité de faire un voyage du goût tout en restant confortablement assis à table. De la charcuterie, parmi lesquelles vous trouverez la bresaola, qui est le fleuron de la région, aux sciatt, en passant par les fameux pizzoccheri jusqu'aux plats à base de viande de cervidés accompagné de polenta, en finissant par une touche sucrée, il est impossible de ne goûter la bisciola.
- 3. Art et culture.** À voir, l'inestimable église de San Gallo à

Sur le côté

Le barrage de Cancano à proximité de Bormio.

En-dessous

Balade à vélo, Bormio.



Premadio, l'église des Santi Martino e Urbano à Pedenosso, déjà documentée en 1334 et refaite en 1685 et, à l'entrée de la Vallée de Fraële, où le barrage de Cancano et le réservoir de San Giacomo se trouvent, les Torri di Fraële, points d'observation et de signalisation pour protéger le Bormiese.

4. Une idée pour l'hiver. Chose très particulière à Amoga, vous aurez la possibilité d'effectuer des excursions hivernales en « sleddog » et des randonnées « Husky » estivales le long du sentier de la Decauville, belle promenade qui mène jusqu'à la route de Cancano.

5. Pour les enfants. La Valdidentro est idéale pour les enfants et les jeunes. Dans les centres sportifs d'Isolaccia et de Semogo, un grand nombre d'initiatives sont organisées pour les enfants âgés de 4 à 14 ans: ateliers créatifs, activités sportives, jeux et excursions, entre activité ludiques et découverte de la montagne.



Valtellina

La Valchiavenna et la Vallée du Splügen

—Sentiers 19

Les alpages, les lacs, les torrents et une variété de réseaux de sentiers le long desquels faire des balades entre nature et villages de montagne, où le temps semble s'être arrêté

Les paysages sauvages de l'Acqua Fraggia, parcourue seulement par des sentiers piétonniers et mulétiers, les randonnées vers les lacs alpins de la Valchiavenna, et les belles promenades dans la Vallée du Splügen jusqu'à la frontière avec la Suisse. Il s'agit d'un coin de la Valtellina qu'il vous reste à découvrir, entre nature intacte et villages ayant conservé l'esprit antique de la vie dans la montagne, entre lesquels brillent Madesimo et Chiavenna.

Les vallées de l'Acqua Fraggia

Alpages, lacs, torrents, cascades, sentiers, silence et nature. Pour ceux qui veulent oublier le vacarme tumultueux de la grande ville et se régénérer l'esprit et le corps, c'est la vallée idéale, et à Savogno, village rural composé de maisons en pierre, où le temps s'est arrêté en cours de route, vous pourrez faire une halte dans le refuge très accueillant du même nom. Pas de voitures, mais de belles promenades le long des sentiers qui permettent de rejoindre les cols de Lei, Avero et du Turbine. Incontournable, l'itinéraire le long du sentier panoramique qui mène à la cascade de l'Acqua Fraggia, une cascade d'eau parmi les plus suggestives de la Valtellina, et qui « empiète » également dans le Val Bregaglia à proximité. Depuis Savogno, des excursions sont également organisées, qui mènent au village de Dasile et, de là, aux alpages de Corbia et au lac de l'Acqua Fraggia.

—
Randonneurs au pizzo Quadro.



Lacs alpins frontaliers

Île, petit hameau de Madesimo est point de départ pour une randonnée vers les lacs ensoleillés du Baldiscio et du Mot. Le long du sentier, vous pourrez admirer des alpages ponctués de refuges typiques connus sous le nom de « carden » et le paysage se transforme graduellement: des zones boisées constituées de mélèze traversées par le torrent, celui-ci prend l'allure de zones d'estive du grand plateau qui monte jusqu'au grand lac du Baldiscio, bassin qui s'ouvre à proximité du col du même nom qui marque la frontière entre l'Italie et la Suisse. Pour ceux qui auraient encore de l'énergie à dépenser, cela vaut la peine de monter encore un peu, en faisant le tour la rive Nord du lac du Mot (2349 m).

Madesimo

Une « perle » niché entre les montagnes, à la frontière entre l'Italie et la Suisse. Madesimo, qui a su garder intact le concept de village de montagne, est la destination idéale pour l'esprit, la relaxation, la nature et toutes les activités de plein air. Des promenades faciles le long du lac ou au fond de la vallée aux randonnées progressives de quelques heures jusqu'à une journée entière, sans oublier les ascensions, les montées et les descentes en VTT, en « downhill » et en « fat bike », avec la possibilité de parcourir six pistes en suivant les conseils d'instructeurs experts. Giosuè Carducci a longtemps séjourné à Madesimo, et vous pourrez découvrir les lieux fréquentés par le poète en empruntant le Sentier Carducciano qui permettra aux visiteurs de visiter des bâtiments du centre-ville, tels que le Monument du Poète, la Villa Adele ou l'Osteria Vegia; et des lieux naturels qui pourront devenir des destinations pour entreprendre des randonnées et des promenades, comme le sentier qui mène à Motta ou le Lago Azzurro (le « lac Bleu »).

Le parc des géants

Le Parco delle Marmitte dei Giganti (Le Parc des « marmites des géants ») se trouve à l'intérieur d'une réserve naturelle située juste à l'extérieur de la zone habitable de Chiavenna. Facilement praticable en suivant les anciens sentiers muletiers et piétonniers qui conduisaient aux anciennes carrières de « pierre ollaire », toute la zone offre des paysages d'une beauté particulière, une géomorphologie imposante et fascinante qui donnent lieu à un environnement suggestif. Une promenade au beau milieu de la nature sauvage,



mais également dans l'histoire distante: sur les roches lisses, sur les parois verticales des anciennes carrières, sur les rochers isolés et dans les petites grottes il est possible de voir de nombreuses gravures rupestres, graphiques figuratifs et des dates, accompagnés de géométries abstraites, de signes, acronymes et symboles souvent encore complètement hermétiques.

La tour qui domine la vallée

À visiter également, la Torre di Segname, à Gordona, dans la Valchiavenna, l'une des rare restante, et qui témoigne de l'importance stratégique de cette vallée, en tant que route de liaison entre les montagnes et la plaine. La tour d'observation, construite sur un éperon rocheux, domine toute la vallée, et vous pourrez également la voir se dresser la nuit lorsqu'elle est allumée et la visiter pendant la journée. Celle-ci peut être accessible en suivant deux sentiers différents au départ des zones habitables de Gordona et Samolaco.

Sur le côté

Madesimo.

En-dessous

Le monument dédié à Carducci, Madesimo.

— 5 raisons pour...

1. Les « Carden ». Constructions typiques en bois, réalisées en encastrant les rondins écorcés et surmontés d'un toit deux volets recouverts de plaques de gazon local. Ces petits bâtiments, aujourd'hui utilisés comme granges, peuvent être observés tout au long de la vallée, mais le noyau rural le plus intéressant est celui qui de San Sisto, se dresse dans la plaine dominée du même nom depuis le Pizzo de Sanzia.

2. La bonté de l'eau. Le parc de l'Acquamerla, situé juste en dehors de la zone habitable de Campodolcino, tire son nom de la source d'eaux souterraines « Acqua Merla » du même nom, connue pour la bonté de son eau faiblement minéralisée. Il s'agit de la destination idéale pour un pique-niquer, pour les loisirs des plus petits et pour la détente. La zone est également un excellent point de départ pour faire des promenades en direction de Starleggia, San Sisto et du Pian dei Cavalli.

3. Le Mulino della Bottonera. À Chiavenna, le centre le plus important de la Vallée, vous trouverez la « Bottonera », ancien quartier artisan, où vous pourrez visiter le moulin de l'ancien Pastificio Moro, qui abrite un Musée intéressant d'archéologie industrielle. Vous pourrez voir les machines utilisées pour transformer le grain en farine, ainsi que les différentes étapes du traitement.

4. La « Sagra dei Crotti ». Depuis les années cinquante, en septembre, la « Sagra dei Crotti » a lieu à Chiavenna, au cours de laquelle de nombreux Crotti sont ouverts au public. Certains de ceux-ci sont présents le long du sentier « Andem a Cròt », tandis que d'autres pourront être visités comme des restaurants conventionnels et offrir des menus typiques de la table de la Valtellina.

5. Le marché de Pratogiano. Tous les samedis sur la place de Pratogiano, à Chiavenna, se tient un des marchés les plus hauts en couleurs et fréquenté par les habitants de la vallée et les touristes. Pendant toute la journée, les stands attirent beaucoup de gens motivés par la possibilité de faire du shopping à des prix intéressants. Sur les stands, vous trouverez des fruits et des légumes fraîchement cueillis, des fromages, des gâteaux et des aliments.



Valtellina

Le Parc des Orobie

— Sentiers 20



Un parc naturel qui est encore entièrement à découvrir à travers de longues randonnées ou en VTT

Silences, parfums, couleurs se mélangent dans les vallées du versant Sud de la Valtellina. Des coins charmants immergés dans une nature intacte et souvent encore entièrement à découvrir. Le versant des Orobie de la Valtellina, entrecoupé par une succession de vallées, qui vont du Val Lesina à celles de Belviso et Caronella, offrent des environnements sauvages, la possibilité de partir en randonnée pendant plusieurs jours et de découvrir le goût du fromage Bitto.

Randonnée entre les vallées et les refuges

La Gran Via delle Orobie est le sentier de randonnées le plus important du Parc des Orobie de la Valtellina. Une traversée en altitude de 130 km, qui commence à partir de Delebio pour se terminer à l'Aprica. Le long des sentiers muletiers et piétonniers, des tranchées de la Linea Cadorna vous verrez d'anciennes mines de minerai de fer, vous pourrez admirer les glaciers et vous pourrez faire des rencontres rapprochées avec des chamois et des bouquetins. La randonnée, qui présente à certains points des passages difficiles, est également le meilleur moyen de découvrir les refuges Monte Legnone, Trona Soliva, Passo San Marco, Dordona, Tagliaferri et goûter les plats typiques. Le long de la GVO, vous pourrez également compter sur le soutien des bivouacs et de la ferme touristique Bar Bianco qui se trouvent sur le chemin.

Partir à la découverte du Parc en VTT

Pour les passionnés de « free-ride », il y a la Decauville des Orobie de la Valtellina, qui sillonne le long du tracé de l'ancienne voie de chemin de fer, aujourd'hui

enlevée, qui est utilisée pour le transport de personnes et des matériaux. Depuis le fond de la vallée, une série de routes agro-sylvo-pastorales qui mènent aux refuges Della Corte, Alpe Piazza, Alpe Lago, Salmurano, Trona, Beniamino, Pirata, Gina e Massimo et Valtellina. Montées et descentes, belles et divertissantes à parcourir en vélo.

— 5 raisons pour...

- 1. Sport.** Divers sentiers praticables sont présents, parmi lesquels ceux situés sur le Mont Tre Signori et les Denti della Vecchia dans la Haute-Val Gerola.
- 2. Services.** Le Parc des Orobie dispose d'un Joëlette, une sorte de fauteuil roulant spécial pour le « hors-piste » qui permet aux personnes ayant une déficience motrice de participer aux excursions.
- 3. Gastronomie.** À goûter, le Bitto historique, également produit avec du lait de chèvre et de la « mascherpa » ou de la « ricotta di monte ».
- 4. Culture.** À visiter également, l'Écomusée de la Valgerola, à la découverte de la culture, des traditions et de la vie parmi ces montagnes.
- 5. Aventure.** L'« aerofune » d'Albaredo San Marco pour survoler en toute sécurité la nature intacte des Vallées du Bitto. Possibilité également de réaliser des vols en biplane.

—
Parc des Orobie de la Valtellina.
ph: Roberto Ganassa - Clickalps

#ilPassaporto

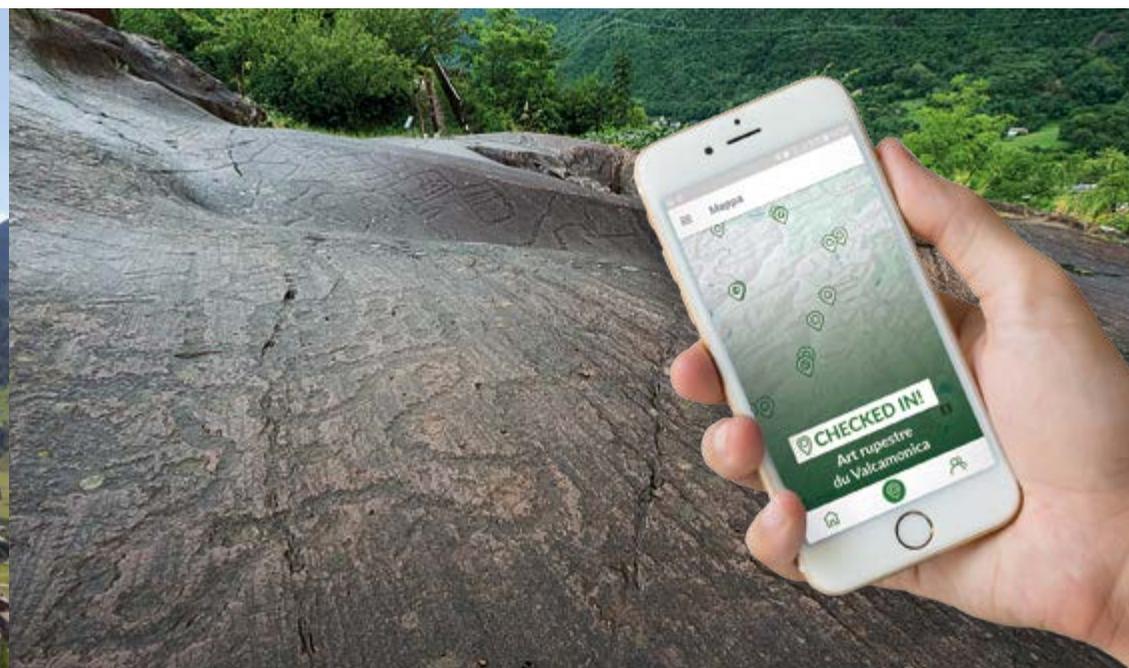
Émotions à collectionner

Voyagez #inLombardia avec le #ilPassaporto des destinations et créez une histoire personnelle avec vos expériences. Un tampon pour chaque étape ou événement spécial. Alors qu'attendez-vous?



#inLombardia PASS

Découvrez la Lombardie en téléchargeant l'application gratuite: in-lombardia.it/fr/pass-app



Découvrez comment recevoir #ilPassaporto

Visitez in-lombardia.it/passaporto-lombardia
Demandez votre Passeport #inLombardia et découvrez où faire estampiller vos expériences! Liste complète sur le site.

 **Destinazione WOW!**
#inLombardia

 **Natura**
#inLombardia

 **Cult City**
#inLombardia

 **Sapore**
#inLombardia

 **inBici**
#inLombardia

 **Cammini**
#inLombardia

 **Lifestyle**
#inLombardia

 **Relax & Wellness**
#inLombardia

 **Golf Experience**
#inLombardia

Téléchargez l'application gratuite
INLOMBARDIA PASS, inscrivez-vous
et commencez à voyager!

Utilisez l'application pour découvrir les attractions, les curiosités et les lieux de la région où faire votre check-in, tester vos connaissances avec des quiz et partager l'expérience avec vos amis.
Plus vous jouez, plus de timbres vous gagnez pour monter dans le classement !

Pour plus d'infos: in-lombardia.it/fr/pass-app



Mont Aga.

Index

— Magazine

03

La Vallée Brembana,
des montagnes
toutes à vivre

07

Vallée Imagna,
tout un trésor
à découvrir

09

Vallée de Scalve,
entre nature
et tranquillité

11

La Vallée Seriana
et la Presolana

15

Trois petits
bijoux de la nature:
Vallée Vertova, Vallée Sedornia
et Vallée Sanguigno

17

Entre nature
et anciennes mines:
la Val Trompia

21

Nature, goût
et traditions:
la Val Sabbia

23

Montagnes
à l'histoire ancienne: la Valle
Camonica

27

Concarena,
Gavia et Mortirolo:
aventures à pied
et à vélo

29

Le Triangolo Lariano:
les Corni di Canzo

33

Le Mont San Primo
et le Palanzone

35

La Valsassina
et les Grigne

39

Le Resegone
et les Piani d'Erna

41

Legnone,
Pizzo Tre Signori
et Valvarrone

45

Un séjour
au cœur
des Alpes:
la Valmalenco

49

La Val Masino,
cœur sauvage
des Retiche

51

Les ascensions
des champions:
la Valfurva

55

Le parc
du Stelvio, Bormio
et la Valdidentro

59

La Valchiavenna
et la Vallée
du Splügen

63

Le Parc
des Orobie

Découvrez-en davantage sur les excursions, les événements, l'hospitalité et la cuisine authentique sur le site rifugi.lombardia.it, les refuges de la Lombardie n'attendent que vous!



Colophon

Magazine

Trekking #inLombardia
Brochure touristique promotionnelle
éditée par Explora S.C.p.A.
Dernière réimpression 2019

Auteur Andrea Della Bella
Crédits photos Walter Capelli / Marco Ciceri / Alberto Locatelli / Beck Peccoz / Laura Rabachin / Alessandro Zepponi / Giuseppe Rusconi / Provincia di Lecco

Trekking #inLombardia

— Magazine

*Sentiers à découvrir, parois à escalader, sommets à gravir, paysages à contempler.
Les Alpes de Lombardie, un patrimoine qui offre des émotions, qui restaure les énergies et qui offre aux randonneurs des expériences inoubliables*

in-lombardia.it
Partagez vos aventures #inLombardia

