

Trek&more

La Via Alpina in Valtellina.



www.viaalpina-valtellina.com





“Ogni montagna è diversa dalle altre, ognuna è una vita differente che hai vissuto, arrivi in cima dopo aver rinunciato a tutte quelle cose che credevi necessarie alla sopravvivenza, ti rendi conto che sei lì solo grazie alla tenacia, alla passione, al senso di sacrificio, alla conoscenza tecnica, alla preparazione e agli amici che ti hanno aiutato nell’impresa.”

Marco Confortola

I giovani e la montagna

C’è una stagione per ricevere e una stagione per dare. Lo sport ha avuto un ruolo determinante nella mia vita: mi ha permesso di crescere con valori solidi e improntati al rispetto degli altri, al sacrificio e anche alla capacità di godere di quello che facevo. Devo questo anche a tutte quelle persone che, quando ero giovane, hanno dedicato tempo, energia e passione per aiutare me e i miei amici a scoprire lo sport. Per questa ragione oggi, avendo la fortuna di essere diventato un alpinista conosciuto, vorrei poter trasmettere ai ragazzi quella stessa disponibilità e passione che ho ricevuto dagli altri.

Marco Confortola, nato in Valfurva (SO) nel 1971 fin da piccolo ha coltivato il suo amore per la montagna tanto che a soli 19 anni ha deciso di farne una professione diventando la più giovane guida alpina italiana. La passione per lo sport e l’ambiente alpino l’hanno portato a compiere imprese estreme con gli sci ai piedi, ma è l’anima della montagna che lo affascina per questo non ha resistito al richiamo dell’Himalaya scalando diversi 8000. Uomo dalle forti passioni si dedica con impegno alla diffusione dei valori dello sport tra i giovani e alla difesa della cultura e dell’ambiente alpini.

Vivere la montagna

Camminare in montagna vuol dire vivere la natura e riscoprire se stessi. Adattarsi all'ambiente ritrovando i propri ritmi, uno dei segreti del trekking infatti è trovare il "passo" giusto. Per chi è abituato a correre tutto il giorno non è così semplice recuperare un ritmo più naturale, un passo che permetta di non fare fatica e al tempo stesso di godersi il paesaggio liberando i pensieri nell'aria fine della montagna. Non ci credete? Non possiamo che invitarvi a provare!

Vi aspettiamo in Valtellina lungo la Via Alpina.



Via Alpina

Le Alpi sono una delle principali destinazioni turistiche del mondo, uno spazio unico di quasi 200 km² che si estende su otto Paesi d'Europa: Italia, Francia, Principato di Monaco, Svizzera, Liechtenstein, Germania, Austria e Slovenia.

L'idea di unire "fisicamente" queste nazioni con un segno concreto, nel più classico stile montano con un sentiero, nasce alla fine degli anni '90 a seguito della stipula della Convenzione delle Alpi. Il progetto Via Alpina prende forma coinvolgendo i Club Alpini nazionali, enti e privati accomunati dall'idea di promuovere le peculiarità ambientali, culturali, storiche e turistiche delle Alpi.

La Via Alpina è l'itinerario per eccellenza, un grande percorso che unisce Trieste a Montecarlo attraverso le nazioni alpine, oltre 5000 km di percorsi e quasi 350 tappe per sfogare la propria voglia di camminare in montagna.

La Via Alpina passa anche in Valtellina, tra il nord della Lombardia e il Cantone dei Grigioni in Svizzera, tredici tappe che dal Passo dello Stelvio portano all'alta Valchiavenna passando per la media Valtellina e la Valmalenco con percorsi adatti anche all'escursionista medio.





Le tappe in Lombardia

- 1^a tappa **R71** Passo dello Stelvio - Arnoga
- 2^a tappa **R72** Arnoga - Eita
- 3^a tappa **R73** Eita - Malghera
- 4^a tappa **R74** Malghera - Schiazzera
- 5^a tappa **R75** Schiazzera - Tirano
- 6^a tappa **R76** Tirano - Poschiavo (CH)
- 7^a tappa **R77** Poschiavo (CH) - Campo Moro
- 8^a tappa **R78** Campo Moro - Chiareggio
- 9^a tappa **R79** Chiareggio - Maloja (CH)
- 10^a tappa **R80** Maloja (CH) - Juf (CH)
- 11^a tappa **R81** Juf (CH) - Innerferrera (CH)
- 12^a tappa **R82** Innerferrera (CH) - Isola
- 13^a tappa **R83** Isola - Pian San Giacomo (CH)

La dotazione dell'escursionista

- Le **scarpe** da trekking, elastiche e leggere, devono consentire una camminata fluida e confortevole, garantire un buon supporto alla caviglia, protezione in punta e assicurare impermeabilità e traspirabilità.

- Per camminare agevolmente sono consigliati capi leggeri e poco ingombranti. È importante cercare di mantenere costante la temperatura corporea, anche con una certa sudorazione, per questo il cosiddetto **abbigliamento** “a strati” è quello più indicato. Il primo strato, a pelle, che in estate può diventare unico, dev'essere un capo realizzato in materiale sintetico, la cui caratteristica peculiare è la traspirabilità, in modo da mantenere la pelle asciutta.

Il secondo strato, intermedio, deve garantire l'isolamento termico con temperature più basse. In questo caso l'ideale è un capo di cotone per la sua leggerezza.

La scelta del pantaloncino corto o del pantalone lungo può essere soggettiva, deve comunque essere sufficientemente leggero da non impacciare la camminata. Buon compromesso il pantalone lungo con gamba staccabile. Per i trekking estivi un maglione o una felpa come terzo strato potrebbero essere sufficienti. È comunque sempre consigliabile avere con se una giacca antivento e impermeabile e un minimo di indumenti di ricambio.

- **Occhiali e guanti** non devono mancare nell'attrezzatura del trekker. I primi per la protezione dai raggi solari, leggeri e fascianti, i secondi per le temperature basse che si potrebbero trovare in altitudine o in caso di maltempo.



- Uno **zaino** di capacità intorno ai 50 litri è indicato per trekking di due/tre giorni con pernottamento in rifugio.

Anche zaini più piccoli per le escursioni giornaliere devono però avere spallacci imbottiti, corredati di cinghia pettorale e maniglie e lo schienale perfettamente aderente alla schiena.

- Soprattutto per chi ha qualche problema alle articolazioni delle ginocchia potrebbe rivelarsi utile il **bastoncino da trekking** che consente un appoggio in spinta in salita e un ausilio nell'ammortizzare le sollecitazioni della discesa.

- Importante avere una scorta di **cibo** (frutta, frutta secca, cioccolato, barrette energetiche...) e **bevande** (acqua, the, integratori...) proporzionata alla durata dell'escursione e alimentarsi costantemente lungo il percorso.

Dieci regole fondamentali per divertirsi in sicurezza

1. Prepararsi fisicamente per poter sostenere gli sforzi che la montagna comporta.
2. Prepararsi mentalmente con quella carica di energia che consente di fare fronte a qualsiasi evenienza.
3. Prepararsi tecnicamente aggiornando le proprie conoscenze sull'equipaggiamento e sul suo impiego in modo tale da poter procedere agevolmente su qualsiasi tipo di terreno.
4. Conoscere la montagna e i suoi rischi (scariche di pietre, valanghe, crepacci, maltempo) in modo da poterli evitare. Informarsi sempre sulle previsioni meteorologiche.
5. Conoscere i limiti delle proprie forze e conservare sempre un adeguato margine di energie.
6. Scegliere le imprese adatte alle proprie possibilità e studiare preventivamente il percorso.
7. Scegliere bene i compagni di escursione per poterne fare pieno affidamento anche nell'emergenza.
8. Non lasciarsi trascinare dall'ambizione in imprese superiori alle proprie possibilità.
9. Stare sempre all'erta soprattutto là dove le difficoltà diminuiscono e quando la stanchezza anebbia i riflessi.
10. Saper rinunciare. Non c'è da vergognarsi. Le montagne ci attendono sempre anche la prossima volta.

...e soprattutto ricordatevi di rispettare l'ambiente.

Vademecum Via Alpina in Valtellina


- **Il percorso:** le tappe lombarde della Via Alpina non presentano difficoltà eccessive ma per la lunghezza media e per la presenza possibile di alcuni passaggi in quota sono consigliate a buoni camminatori. La Via Alpina è un percorso "lineare" composto da più tappe, il tratto valtellinese segue lo stesso concetto, è quindi ideale per un trekking di più giorni, ma è anche possibile dedicare ad ogni tappa un'escursione giornaliera.
- **Ospitalità:** nella descrizione delle tappe vengono indicati i riferimenti dei rifugi/hotel lungo il percorso, vi consigliamo di rivolgervi agli uffici informazioni e ai Consorzi Turistici locali per eventuali richieste o prenotazioni.
- **Pacchetti e proposte:** il Consorzio Turistico Provinciale di Sondrio offre la possibilità di organizzare dei trekking su misura lungo la Via Alpina, sia di 2-3 giorni che di 5-8 giorni (per informazioni tel +39 0342.512500 - info@valtellina.it).
- **Carta d'Identità:** il percorso corre tra Italia e Svizzera è necessario quindi avere un documento d'identificazione.
- **Mountain Bike:** gran parte del percorso è adatto anche a Biker dal buon allenamento, nella descrizione delle tappe si trova una percentuale indicativa di pedalabilità del percorso. Se interessati si consiglia di verificare la percorribilità presso gli uffici informazione.

LEGENDA CARTINE

 parcheggio

 bus

 treno

 alloggio

 ristoro

R71 Stelvio - Arnoga

Percorso pittosto lungo, ma senza grossi dislivelli in salita, per buona parte nel Parco Nazionale dello Stelvio. L'escursione inizia al Passo dello Stelvio (2757 m) da cui parte il sentiero che porta al Rifugio Garibaldi (2845 m), ben visibile dal Passo. Il sentiero raggiunge il Pizzo delle Tre Lingue, poco distante dal rifugio per poi scendere in territorio svizzero seguendo una comoda mulattiera militare fino al giogo di S. Maria (2480 m), Passo Umbrail, dove è posta la Dogana Italo-svizzera. Si prosegue seguendo un sentiero di mezza costa molto panoramico che percorre il versante destro orografico della Valle del Braulio fino alla Bocchetta di Forcola (2768 m). Si scende in Valle della Forcola lambendo i ruderi di una caserma militare, si segue la mulattiera che passa per la Malga di Forcola (2313 m), da dove, su strada sterrata, si arriva in località Cancano (1960 m), ampia conca un tempo alpeggio ora coperta da due imponenti bacini artificiali. Si attraversa la diga, si risale verso il Lago di Monte Scale e si prosegue sempre su strada sterrata passando vicino alle Torri di Fraele (1941 m), punto significativo del percorso della medievale "Via Imperiale d'Alemagna". Si prosegue attraversando alcune brevi gallerie scavate nella roccia fino ad un tornante, da dove parte sulla destra una strada sterrata completamente piana che giunge in località Arnoga (1850 m), all'incrocio con la SS 301 per Bormio - Livigno.

Informazioni:

- Ufficio turistico di Bormio
tel +39 0342 903300 - www.alta-valtellina.it



Tappa	m	h	Km	Km Tot
Passo dello Stelvio	2757			
Rifugio Garibaldi	2845	0.15	0,5	0,5
IV Cantoniera	2480	0.40	2	2,5
Bocchetta di Forcola	2768	1.30	4	6,5
Lago di Cancano	1960	2.50	8	14,5
Arnoga	1850	3.20	11	25,5

- **Dislivello salita** 372 m
- **Dislivello discesa** 1279 m
- **Periodo** maggio - settembre
- **Lunghezza** 25,5 Km
- **Durata** 8 h 25 min
- **Difficoltà** E

 **Percorribilità Mountain Bike: 90%**

Cartografia: CNS 1:50.000 «Passo del Bernina» e «Ofenpass»
IGM 1:25.000 «Giogo di S. Maria» e 1:50.000 «Bormio»
Kompass 1:50.000 «Bormio - Livigno - Corna di Campo»



Ospitalità lungo il percorso:

- Informazioni Passo dello Stelvio:
tel +39 0342 903300 - www.passostelvio.biz
- Rifugio Garibaldi (Passo Stelvio):
tel +39 0342 904312 - www.rifugiogaribaldi.it
- Hotel IV Cantoniera (Passo Stelvio):
tel +39 0342 910790
- Rifugio Monte Scale (Cancano):
tel +39 0342 904660 - www.cancano.com
- Chalet Ristoro Villa Valania (Cancano):
tel +39 0342 919434 - www.miramonti.it/villavalania
- Hotel Li Arnoga (Arnoga):
tel +39 0342 927116 - www.arnoga.it



R72 Arnoga - Eita

Percorso che non presenta particolari difficoltà con limitati dislivelli. Punto di partenza è Arnoga (1850 m) in Valdidentro, a metà strada tra Bormio e Livigno, si attraversa la Strada Statale 301 in prossimità del tornante e si segue il sentiero basso indicato da tabelle segnavia del Parco Nazionale dello Stelvio.

Si imbecca la bella Val Viola sul versante orografico sinistro scendendo dopo qualche chilometro fino al torrente Viola, lo si attraversa su di un comodo ponte per proseguire, su una sterrata, verso la Val Verva. La vallata corre da Nord a Sud e unisce Val Viola e Val Grosina.

La strada, dopo alcuni strappi si porta fuori dal bosco e passa vicino alle Cascine di Verva (2123 m) e alla malga per raggiungere il Passo di Verva (2301 m).

Proseguendo si scende in Val Grosina Orientale passando per la località La Crote (2175 m), poi vicino al Rifugio Falk (2005 m) e al bel lago alpino “di Calosso” chiamato dai locali “Lac Turchin” per il suo colore. Si arriva poi con una breve e ripida discesa, lungo la sterrata alla località Eita.



Tappa	m	h	Km	Km Tot
Arnoga	1850			
Baite Pauletta	1952	0,45	2,8	2,8
Passo di Verva	2301	2,20	6,2	9
Rifugio Falk	2003	0,50	3	12
Rifugio Eita	1703	0,30	1,6	13,6

Informazioni:

- Ufficio Turistico Valdidentro
tel +39 0342 985331 - www.valdidentro.net
- Ufficio Turistico Tirano
tel +39 0342 706066 - www.valtellina.it

- **Dislivello salita** 451 m
- **Dislivello discesa** 598 m
- **Periodo** maggio - ottobre
- **Lunghezza** 13,6 Km
- **Durata** 4 h 25 min
- **Difficoltà** E



Percorribilità Mountain Bike: 95%

Cartografia: CNS 1:50.000 «Passo del Bernina»

IGM 1:25.000 «Valle Grosina»

Kompass 1:50.000 «Bormio - Livigno - Corna di Campo»



Ospitalità lungo il percorso:

- Hotel Li Arnoga (Arnoga):
tel +39 0342 927116 - www.arnoga.it
 - Rifugio Eita:
tel +39 328 3570245*
 - Rifugio Falk (non gestito):
tel +39 0341 851013 op. 0342 847154*
 - Locanda Valgrosina (loc. Fusino, 3 Km da Eita):
tel +39 335 6502735
- * consigliata la prenotazione

Arnoga



Baite Pauletta



Passo di Verva

Rifugio Falk



Eita



R73 Eita - Malghera

Percorso con un tratto piuttosto impegnativo adatto a chi ha una buona confidenza con la montagna. Si lascia Eita (1703 m) seguendo la strada asfaltata che conduce a Grosio per circa 500 m fino ad un incrocio dove a destra parte una sterrata che sale lungo la Val d'Avedo passando per la località Stabine (1721 m). Dopo un tratto in buona pendenza si arriva all'Alpe Vermolera (1927 m) si prosegue lungo il sentiero che sale ai Laghi di Tres (2192 m). Superati i laghi a un bivio, segnato con tabelle segnavia, si svolta verso sinistra proseguendo su sentiero con sede meno evidente, segnalato da bandierine segnavia, che sale passando vicino al Lago di Venere (2408 m). Inizia il tratto che richiede qualche attenzione in più e un minimo di destrezza. L'ambiente diventa di alta montagna, si prosegue, sempre seguendo le bandierine segnavia, prima su ripidi sfasciumi poi, dopo un canalino percorso dal sentiero con stretti tornanti, tra grossi massi fino al Passo di Vermolera (2732 m). Si scende in Val di Sacco tra tracce di sentiero segnate da bandierine segnavia, prima su montonate poi su sfasciumi, per arrivare ai pascoli passando in località Pian del Lago (2316 m), costeggiando un laghetto alpino si continua a scendere seguendo un comodo sentiero segnalato. Arrivati al fondovalle si scende fino ad attraversare il ponte sul torrente Sacco (1990 m), presso l'omonima malga "caricata" dai locali valligiani, per poi arrivare alla caratteristica località di Malghera (1964 m).

Informazioni:

• Ufficio Turistico Tirano
tel +39 0342 706066 - www.valtellina.it



Tappa	m	h	Km	Km Tot
Eita	1703			
Alpe Vermolera	1927	1,00	2,9	2,9
Laghi di Tres	2192	1,00	1,8	4,7
Passo di Valmadrera	2732	2,15	2,6	7,3
Casera di Sacco	1990	1,50	4	11,3
Malghera	1964	0,10	0,6	11,9

- **Dislivello salita** 1029 m
- **Dislivello discesa** 768 m
- **Periodo** giugno - settembre
- **Lunghezza** 11,9 Km
- **Durata** 6 h 15 min
- **Difficoltà** E

 **Percorribilità Mountain Bike: 50%**

Cartografia: CNS 1:50.000 «Passo del Bernina»
IGM 1:25.000 «Valle Grosina»
Kompass 1:50.000 «Bormio - Livigno - Corna di Campo».



R74 Malghera - Schiazzera

Percorso lungo ma senza grandi dislivelli e con affascinanti scorci panoramici. Da Malghera (1964 m) si segue la strada sterrata fino al ponte sul torrente Malghera, dopo il ponte sulla destra inizia un sentiero pianeggiante, indicato con tabella segnavaia, lo si percorre fino alla località Grasso di Pedruna (1921 m). Ad un incrocio, segnato, si seguono le indicazioni proseguendo lungo il sentiero che si inoltra in un bosco di conifere per arrivare all'Alpe Guinzana (1928 m). Un incrocio segnato indica di seguire la strada sterrata di servizio all'Alpe; la si percorre scendendo fino ad un'altra sterrata, seguire le tabelle in direzione Alpe Piana (1883 m). Si continua seguendo le indicazioni lungo la strada sterrata passando per l'Alpe Piana fino alla località Carette (1775 m) per salire vicino all'alpeggio omonimo fino alla fine della sterrata di servizio al pascolo. Il sentiero segnato che, prima salendo poi seguendo una mulattiera militare si mantiene pianeggiante ad una quota sopra i 2100 m, porta sul versante destro orografico della Valtellina, offrendo all'escursionista uno stupendo paesaggio sul fondovalle e sul versante orobico punteggiato da numerosi maggenghi sovrastati dalle cime delle Prealpi che degradano fino alla pianura. Si prosegue passando per l'Alpe Salina (2174 m), si sale fino al Lago di Schiazzera (2396 m), per poi scendere seguendo la mulattiera militare passando vicino all'Alpe Schiazzera (2106 m) e infine al Rifugio Schiazzera (2079 m).

Informazioni:

- Ufficio Turistico Tirano

tel +39 0342 706066 - www.valtellina.it



Tappa	m	h	Km	Km Tot
Malghera	1964			
Grasso di Pedruna	1921	0,45	2,2	2,2
Alpe Guinzana	1928	0,30	1,7	3,9
Alpe Piana	1883	1,15	4,9	8,8
Alpe Salina	2174	2,30	8,7	17,5
Lago Schiazzera	2396	2,00	4,3	21,8
Rifugio Schiazzera	2079	0,50	2,8	24,6

- **Dislivello salita** 509 m
- **Dislivello discesa** 393 m
- **Periodo** maggio - ottobre
- **Lunghezza** 24,6 Km
- **Durata** 7 h 50 min
- **Difficoltà** E

 **Percorribilità Mountain Bike: 90%**



Malghera

Cartografia: CNS 1:50.000 «Passo del Bernina»
IGM 1:25.000 «Valle Grosina»
Kompass 1:50.000 «Bormio - Livigno - Corna di Campo»

Grasso di Pedruna

Alpe Guinzana

Fusino



Alpe Piana

Alpe Salina

Lago Schiazzera

Rifugio Schiazzera



Ospitalità lungo il percorso:

- Rifugio Malghera:
tel +39 333 9258966
- Rifugio Schiazzera:
tel +39 347 2608250 - www.rifugioschiazzera.it
- Locanda Valgrosina (loc. Fusino):
tel +39 335 6502735



R75 Schiazzera - Tirano

Percorso semplice che riporta la Via Alpina verso il fondovalle valtellinese. Tappa completamente in discesa quella che conduce dal Rifugio Schiazzera (2079 m) a Tirano (428 m). Lasciato il rifugio si scende lungo una ripida strada selciata di servizio al rifugio, per poi incrociare la strada sterrata che sale dal fondovalle da percorrere per 100 m, fino ad un tornante con segnaletica indicante l'Alpe Sovo (1727 m), località dalla quale si gode di un ampio panorama sul fondovalle della media Valtellina e sulle sovrastanti cime del versante Orobico.

Si prosegue per la strada sterrata di servizio all'alpeggio fino ad incrociare le indicazioni per la località Prà Fontana (1255 m). Sempre seguendo la sterrata si scende per incrociare la carrozzabile che sale dal fondovalle, da percorrere per circa 800 m, fino ad incrociare un sentiero che scende tra castagneti alla località I Molini (913 m).

Proseguendo ora su di una mulattiera, tra alcuni campi coltivati a grano saraceno, si arriva alla frazione Baruffini (800 m). Attraversata la frazione, seguendo la segnaletica, vicino al cimitero si imbecca la mulattiera che scende a Tirano (428 m), passando in mezzo ai caratteristici terrazzamenti coltivati a vigneto con un bellissimo panorama sulla sottostante cittadina.

Informazioni:

• Ufficio Turistico Tirano
tel +39 0342 706066 - www.valtellina.it



Tappa	m	h	Km	Km Tot
Rifugio Schiazzera	2079			
Prà Fontana	1255	1,40	5,5	5,5
Baruffini	800	1,00	3,1	8,6
Tirano	428	0,50	2,3	10,9

- **Dislivello salita** 0 m
- **Dislivello discesa** 1652 m
- **Periodo** aprile - ottobre
- **Lunghezza** 10,9 Km
- **Durata** 3 h 30 min
- **Difficoltà** E

 **Percorribilità Mountain Bike: 85%**



Ospitalità lungo il percorso:

- Rifugio Schiazzera:
tel +39 347 2608250 - www.rifugioschiazzera.it
- Informazioni hotel Tirano:
tel +39 0342 706066

Cartografia: CNS 1:50.000 «Passo del Bernina»

IGM 1:25.000 «Valle Grosina»

Kompass 1:50.000 «Bormio - Livigno - Corno di Campo»



R76 Tirano - Poschiavo (CH)

Sulle vie del contrabbando, percorso piuttosto lungo che unisce Italia e Svizzera. Da Tirano (428 m), partendo dalla stazione FS si percorre via Roma, piazza Marinoni, via Quadrio, via S. Giacomo e, avvicinandosi alla zona dei vigneti, via Masuccio. La segnaletica posta all'inizio della via indica la direzione di marcia. Si sale seguendo la strada acciottolata, poi per una sterrata che incrocia la carrozzabile che da Tirano porta alla frazione di Baruffini. La segnaletica indica di salire lungo la mulattiera che conduce a Roncaiola, si passa tra i terrazzamenti coltivati a vigneto fino a Roncaiola (800 m), la si attraversa, seguendo la segnaletica, per salire lungo un sentiero che incrocia una sterrata da percorrere fino all'imbocco della Valposchiavo lungo i sentieri un tempo battuti dai contrabbandieri. Si prosegue nel bosco fino a Nasen (905 m), Refreggio (1059 m) per poi lambire la dirocata Caserma della Guardia di Finanza in località Sasso del Gallo (1290 m) e arrivare al Confine con la Svizzera a quota 1296 m. Si scende verso Viano (1218 m) per poi salire nuovamente in direzione Predasc (1570 m) e raggiungere il medievale xenodochio (rifugio per viandanti) di San Romerio (1793 m). Un'alternativa può essere scendere direttamente verso il Lago di Poschiavo, proseguire verso Poschiavo lungo il sentiero che passa da Borghi, Balegna, Prada, Cologna (1111 m) e infine Poschiavo (1019 m), oppure con il Trenino Rosso del Bernina.

Informazioni:

- Ufficio Turistico Tirano
tel +39 0342 706066 - www.valtellina.it
- Ente Turistico Valposchiavo
tel + 41 081 8440571 - www.valposchiavo.ch



Tappa	m	h	Km	Km Tot
Tirano	428			
Roncaiola	800	1,15	2	2
Sasso del Gallo	1290	1,40	3	5
Viano	1218	0,45	1,4	6,4
San Romerio	1793	2,20	5,3	11,7
Cologna	1111	2,30	7,6	19,3
Poschiavo	1019	0,20	1,1	20,4

- **Dislivello salita** 1374 m
- **Dislivello discesa** 783 m
- **Periodo** aprile - ottobre
- **Lunghezza** 20,4 Km
- **Durata** 8 h 50 min
- **Difficoltà** E

 **Percorribilità Mountain Bike: 70%**

Poschiavo

Cologna

San Romerio

Viano

Confine ITA - CH

Sasso del Gallo

Roncaiola

Tirano

Ospitalità lungo il percorso:

- Informazioni hotel Tirano
tel +39 0342 706066 - www.valtellina.it
- Informazioni hotel Valposchiavo
tel +41 81 8440571 - www.valposchiavo.ch
- Ristoro Alpe San Romerio
tel +41 81 8465450 - www.sanromerio.ch

Cartografia: CNS 1:50.000 «Brusio», «Monte Disgrazia»,
«Passo del Bernina» e 1:25.000 «Lago di Poschiavo»
IGM 1:25.000 «Valle Grosina»

R77 Poschiavo (CH) - Campo Moro

Percorso piuttosto impegnativo per il dislivello totale, adatto a buoni camminatori. Si lascia il centro di Poschiavo (1019 m) in direzione Sud seguendo il corso del torrente sulla destra orografica, usciti dall'abitato in via da Clatl, verso la contrada S. Antonio si imbocca il sentiero turistico che porta alla frazione Selva (1410 m), la salita prosegue fino all'Alp Cancian (2132 m) dove il terreno spiana prima dello strappo che porta al Passo di Canciano (2464 m) che rappresenta il confine italo-svizzero, si segue il sentiero che percorrendo la testata della Val Poschiavina porta al Passo di Campagneda (2626 m); posto sullo sperone di rocce che scende dal maestoso Pizzo Scalino (3323 m) e che domina la sottostante piana di Campagneda. Si segue il sentiero che scende costeggiando i laghi di Campagneda passando in prossimità del Rifugio Cristina fino a percorrere il lungo Piano di Campagneda passando per l'Alpe Campagneda (2145 m). La segnaletica indica di seguire un tortuoso sentiero che in circa 20 minuti consente di raggiungere il Rifugio Zoia (2021 m) in località Campo Moro punto panoramico sulla Valmalenco.

Informazioni:

- Ente Turistico Valposchiavo
tel + 41 081 8440571 - www.valposchiavo.ch
- Ufficio Turistico Valmalenco
tel +39 0342 451150 - www.valmalenco.it



Tappa	m	h	Km	Km Tot
Poschiavo	1019			
Selva	1410	2,20	6,2	6,2
Alp Cancian	2132	2,00	4,1	10,3
P.sso di Canciano	2464	1,10	2,1	12,4
P.sso di Campagneda	2626	0,30	1	13,4
Rifugio Cristina	2287	1,40	3	16,4
Alpe Campagneda	2145	0,35	2	18,4
Rifugio Zoia	2021	0,20	1,5	19,9

- **Dislivello salita** 1607 m
- **Dislivello discesa** 605 m
- **Periodo** maggio - settembre
- **Lunghezza** 19,9 Km
- **Durata** 8 h 35 min
- **Difficoltà** E

 **Percorribilità Mountain Bike: 60%**



Ospitalità lungo il percorso:

- Informazioni hotel Valposchiavo
tel +41 081 8440571 - www.valposchiavo.ch
- Informazioni hotel Valmalenco
tel +39 0342 451150 - www.valmalenco.it
- Rifugio Selva: tel +41 81 8440746
www.albergoselva.ch
- Rifugio Cristina: tel +39 0342 452398
- Rifugio Cà Runcasch: tel +39 347 9804889
www.caruncasch.it
- Rifugio Zoia: tel +39 0342 451405

Cartografia: CNS 1:50.000 «Brusio» e 1:25.000
«Lago di Poschiavo» / CNS 1:50.000 «Monte Disgrazia»
Kompass 1:50.000 «Bernina - Sondrio».



R78 Campo Moro - Chiareggio

Percorso facile che segue in parte i tratti dell'Alta Via della Valmalenco. Dal rifugio Zoia (2021 m), in località Campo Moro, si percorre la sterrata che porta verso la diga, la si attraversa per scendere fino ad incrociare il sentiero che, seguendo le indicazioni della segnaletica, conduce all'Alpe Musella (2021 m) alpeggio dove si trovano i Rifugi Musella e Mitta. Si prosegue lungo il sentiero che si inoltra nel bosco passando per Campascio (1844 m) lungo un tratto pianeggiante prima tra pascoli e poi, seguendo un tortuoso sentiero, in un bosco fino ad incrociare una strada di servizio agli impianti di risalita.

Si sale seguendo la sterrata verso l'Alpe Campolungo (2110 m) fino al Passo (2165 m), per poi scendere, seguendo la sterrata, all'Alpe Palù (2015 m). Il sentiero costeggia il Lago Palù (1921 m) per arrivare poi al Rifugio Palù (1947 m). Si continua sulla sterrata di servizio al Rifugio fino ad incrociare un sentiero che passa per le caratteristiche località Barchetto (1800 m), La Zocca (1845 m), Paluetto (1620 m), Bracciascia (1670 m), Palolungo (1653 m), dove si incrocia una sterrata che ha sostituito la mulattiera.

Si prosegue lungo la sterrata fino ad incrociare, in prossimità di un ponte, la carrozzabile che sale da Chiesa in Valmalenco; la si percorre per circa 2 km per arrivare alla località Chiareggio (1612 m). Chiareggio è punto di partenza per gli itinerari alpinistici del Gruppo del Ventina-Disgrazia.

Informazioni:

• Ufficio Turistico Valmalenco
tel +39 0342 451150 - www.valmalenco.it



Tappa	m	h	Km	Km Tot
Rifugio Zoia	2021			
Alpe Musella	2021	1,20	4	4
Alpe Palù	1965	2,30	5,5	9,5
Palolungo	1653	1,30	4	13,5
Chiareggio	1612	1,20	2,5	16

- **Dislivello salita** 400 m
- **Dislivello discesa** 804 m
- **Periodo** maggio - ottobre
- **Lunghezza** 16 Km
- **Durata** 6 h 40 min
- **Difficoltà** E



Percorribilità Mountain Bike: 80%

Cartografia: CNS 1:50.000 «Monte Disgrazia» / Kompass
1:50.000 «Bernina - Sondrio»

Chiareggio



Alpe Palolungo

Alpe Palù



Alpe Musella



Rifugio Zoia



Ospitalità lungo il percorso:

- Informazioni hotel Valmalenco (Chiareggio)
tel +39 0342.451150 - www.valmalenco.it
- Rifugio Zoia: tel +39 0342 451405
- Rifugio Musella: tel +39 0342 558455 - 452579
- Rifugio Mitta: tel +39 347 7938825 - 0342 452579
- Rifugio Lago Palù: tel +39 0342 452201 - 453030



R79 Chiareggio - Maloja (CH)

Percorso panoramico soprattutto nella zona del Passo del Muretto lungo un'antica Via di transito tra Italia e Svizzera.

Da Chiareggio (1612 m) si segue la strada che attraversa il piccolo borgo fino alla località Pian del Lupo (1625 m).

Ad un incrocio la segnaletica indica di seguire la strada sterrata che sale passando vicino all'Alpe dell'Oro (2010 m) per poi inoltrarsi nella valle.

Si continua seguendo la vecchia mulattiera storica, in alcuni tratti ancora ben visibile, fino ad arrivare al Passo del Muretto (2562 m), confine di Stato con la Confederazione Elvetica. Si entra quindi in Svizzera scendendo lungo la Valle del Fuorno, poi su una piana alluvionale, l'itinerario si fa più dolce verso il Plan Canin (1982 m) regalando il bel panorama del lago di Cavloc (1907 m), ultimo tratto prima dell'arrivo al Passo del Maloja (1815 m) e poco oltre la meta finale, ossia l'omonima località engadinese.

Informazioni:

- Ufficio Turistico Valmalenco
tel +39 0342 451150 - www.valmalenco.it
- Ufficio Turistico Maloja
tel +41 81 8243188 - www.maloja.ch



Tappa	m	h	Km	Km
Chiareggio	1612			
Alpe dell'Oro	2010	1,10	3	3
Passo del Muretto	2562	2,10	4	7
Plan Canin	1982	1,00	2,7	9,7
Lago di Cavloc	1907	0,30	1,6	11,3
Passo del Maloja	1815	0,50	2,9	14,2
Maloja	1809	0,10	0,9	15,1

- **Dislivello salita** 950 m
- **Dislivello discesa** 753 m
- **Periodo** maggio - settembre
- **Lunghezza** 15,1 Km
- **Durata** 5 h 50 min
- **Difficoltà** E

 **Percorribilità Mountain Bike: 80%**

Maloja

Passo del Maloja

Lago di Cavloc

Plan Canin

Passo del Muretto

Alpe dell'Oro

Chiareggio



Ospitalità lungo il percorso:

- Informazioni hotel Valmalenco (Chiareggio)
tel +39 0342 451150 - www.valmalenco.it
- Informazioni hotel Maloja
tel +41 81 8243188 - www.maloja.ch

Cartografia: CNS 1:50.000 «Monte Disgrazia» / Carta
Multigraphic «Pizzo Bernina - Monte Disgrazia» 1:50.000
Kompass 1:50.000 «Bernina-Sondrio» / IGM 1:25.000
«Monte Disgrazia».



R80 Maloja (CH) - Juf (CH)

Percorso interamente in Svizzera, si parte da Maloja (1815 m) e si punta in direzione Nord-Ovest verso il Pas Lunghin (2645 m) a cui si arriva passando prima dall'omonimo lago (2484 m), il percorso tra boschi e tratti più aperti offre incantevoli scorci sull'Engadina ed i suoi laghi. Valicato li Passo si scende per poi risalire verso il Passo del Settimo (2310 m) superato il quale, di nuovo il sentiero punta a valle prima dell'ultima salita alla Forcellina (2672 m) da cui si può ammirare la meta della tappa Juf (2126 m).

Informazioni:

- Ufficio Turistico Maloja
tel +41 81 8243188 - www.maloja.ch

Tappa	m	h	Km	Km
Maloja	1809			
Lag dal Lunghin	2484	2,10	3,9	3,9
Pass Lunghin	2645	0,30	1,1	5
Pass da Set	2310	0,40	2,4	7,4
Forcellina	2672	1,50	4,2	11,6
Juf	2126	1	3,3	14,9

- **Dislivello salita** 1198 m
- **Dislivello discesa** 881 m
- **Periodo** maggio - settembre
- **Lunghezza** 14,9 km
- **Durata** 5 h 50 min
- **Difficoltà** E

 **Percorribilità Mountain Bike: 70%**

R81 Juf (CH) - Innerferrera (CH)

Altra tappa interamente in Svizzera che fa da unione tra Engadina e Valchiavenna.

A Juf (2126 m) si segue la strada che porta verso Juppa (2004 m), il percorso adatto a tutti non presenta difficoltà ed è prevalentemente in discesa, si imbecca poi il sentiero a Pürt (1921 m) entrando nel bosco sul versante Nord, il sentiero prosegue verso Crot e Cresta (1960 m) per poi raggiungere Innerferrera (1480 m).

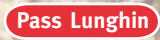
Informazioni:

- Ufficio Turistico Juf - Innerferrera
tel +41 81 6671167 - www.viamalaferien.ch

Tappa	m	h	Km	Km Tot
Juf	2126			
Juppa	2004	0,35	2,6	2,6
Pürt	1921	0,55	3,3	5,9
Cresta	1960	0,35	1,5	7,4
Innerferrera	1480	3,25	10,9	18,3

- **Dislivello salita** 39 m
- **Dislivello discesa** 685 m
- **Periodo** maggio - settembre
- **Lunghezza** 18,3 km
- **Durata** 5 h 30 min
- **Difficoltà** E

 **Percorribilità Mountain Bike: 90%**



Ospitalità lungo il percorso:

- Informazioni hotel Maloja
tel +41 81 8243188 - www.maloja.ch
- Informazioni hotel Juf - Innerferrera
tel +41 81 6671167 - www.viamalaferien.ch
- Pension Edelweiss (Juf)
tel +41 81 6671134 - www.pension-edelweiss.ch

Cartografia: CNS 1:50.000 «Julierpass» e 1:25.000 «Bivio»



R82 Innerferrera (CH) - Isola

Percorso di media difficoltà che porta dalla Svizzera all'Italia toccando l'alta Valle Spluga. L'itinerario inizia in Svizzera da Innerferrera, si lascia la località puntando verso Sud-Ovest, salendo ripidamente in Val Niemet.

Il sentiero dal fondovalle conduce passando per Punt dala Muttala (1823 m) fino al Pass da Niemet (2295 m), punto di confine tra Svizzera e Italia.

Si scende al Rifugio Bertacchi (2196 m) sulle rive del Lago d'Emet, in posizione panoramica rispetto alla Val S. Giacomo e alla nota località turistica di Madesimo.

Si prosegue fino al Lago di Montespluga e al vicino Rifugio Stuetta (1900 m), da qui si devia verso la Gola del Cardinello: antica mulattiera tagliata nella roccia verticale che porta a Isola (1228 m) attraverso scorci spettacolari.

Il percorso incrocia e per alcuni tratti è lo stesso della Via Spluga, itinerario che unisce Chiavenna a Thusis.



Tappa	m	h	Km	Km Tot
Innerferrera	1480			
Punt dala Muttala	1823	1,30	3,6	3,6
Alp Niemet	1899	0,20	1,5	5,1
Passo da Niemet	2295	1,30	3,8	8,9
Rifugio Bertacchi	2196	0,20	1	9,9
Rifugio Stuetta	1900	1,10	4,5	14,4
Isola	1268	2,10	5,5	19,9

Informazioni:

- Ufficio Turistico Innerferrera
tel +41 81 6671167 - www.viamalaferien.ch
- Ufficio Turistico Valchiavenna
tel +39 0343 37485 - www.valchiavenna.com

- **Dislivello salita** 815 m
- **Dislivello discesa** 1027 m
- **Periodo** maggio - settembre
- **Lunghhezza** 19,9 Km
- **Durata** 7 h
- **Difficoltà** E

 **Percorribilità Mountain Bike: 70%**



Ospitalità lungo il percorso:

- Informazioni hotel Juf e Innerferrera
tel +41 81 6671167 - www.viamalaferien.ch
- Informazioni hotel Valchiavenna (Isola)
tel +39 0343 37485 - www.valchiavenna.com
- Rifugio Bertacchi: +39 335 6817062
www.rifugiobertacchi.it
- Rifugio Stuetta: tel +39 0343 50248

Punt dala Muttala

Alp Niemet

Passo di Niemet

Rifugio Bertacchi

Rifugio Stuetta

Isola

Innerferrera



Cartografia: CNS 1:50.000 «San Bernardino»
op. 1:25.000 «Splügenpass» / Kompass 1:50.000
«Chiavenna - Val Bregaglia» / IGM 1:25.000 «Madesimo».

R83 Isola - Pian San Giacomo (CH)

Percorso particolarmente interessante sia per ragioni naturalistiche che storiche. Si tratta di un bellissimo itinerario che risale interamente la Val Febbraro partendo dal fondovalle boschivo per arrivare ai pascoli del Passo di Baldiscio.

Alle spalle dell'abitato di Isola (1268 m), nei pressi di una cappella che si trova in cima al paese, sale il sentiero sulla destra orografica del torrente, fino a congiungersi alla rotabile nelle vicinanze della frazione di Stabisotto.

Il percorso supera il Pian dei Cavalli da qui la strada prosegue immersa in un meraviglioso ambiente naturale.

Terminata la rotabile si attraversa il ponte sul torrente per portarsi sul versante opposto ed imboccare la mulattiera che, girando a destra, sale a tornanti per il bosco giungendo all'Alpe Borghetto (1897 m).

Si continua oltre le baite e, seguendo le sponde del pascolo, si raggiunge un primo lago, il Lago Grande (2303 m) dal quale, continuando lungo il fondovalle, si raggiunge il secondo, noto come Lago Piccolo, presso il tranquillo e panoramico Passo di Baldiscio (2350 m).

Un piccolo sforzo e si entra in territorio svizzero, da qui il percorso punta verso il fondovalle e in pochi chilometri porta alla meta finale del percorso, Pian San Giacomo.

Informazioni:

- Ufficio Turistico Valchiavenna
tel +39 0343 37485 - www.valchiavenna.com



Tappa	m	h	Km	Km Tot
Isola	1268			
Passo di Baldiscio	2350	3,40	7,5	7,5
Confine ITA - CH	2350	0,20	0,5	8
Alpe Baldiscio	2107	0,20	1,4	9,4
Pian San Giacomo	1170	1,30	4	13,4

- **Dislivello salita** 1028 m
- **Dislivello discesa** 1180 m
- **Periodo** maggio - settembre
- **Lunghezza** 13,4 Km
- **Durata** 5 h 50 min
- **Difficoltà** E

 **Percorribilità Mountain Bike: 80%**

Cartografia: CNS 1:50.000 «San Bernardino»
op. 1:25.000 «Splügenpass» / Kompass 1:50.000 «Chiavenna
- Val Bregaglia» / IGM 1:25.000 «Madesimo».



Ospitalità lungo il percorso:

- Informazioni hotel Valchiavenna (Isola)
tel +39 0343 37485 - www.valchiavenna.com

Passo dello Stelvio - Arnoga

Curiosità

➤ **Lo Stelvio:** Inaugurata nel 1825, la strada dello Stelvio è un'opera di alta ingegneria che porta al passo stradale più alto d'Europa con arditi tornanti. Gli appassionati di ciclismo d'estate li percorrono rivivendo le gesta dei grandi campioni del Giro d'Italia.

Teatro bellico durante la Prima Guerra Mondiale, numerose sono le testimonianze di trincee e fortini sparse su questi monti e riassunte nel Museo Donegani al Passo dello Stelvio (www.popso.it/donegani).

➤ **La skiarea:** lo Stelvio è anche un'importante skiarea estiva con gli impianti e le piste del ghiacciaio aperte da maggio a ottobre (www.passostelvio.biz).

➤ **Bike:** a Cancano è attiva la scuola Mountain Bike Alta Valtellina per noleggiare bike o organizzare escursioni in zona (www.mtb.stelvio.net).

Da vedere nei dintorni

➤ **Bormio** (www.bormio.to): centro storico, Museo civico Palazzo de Simoni, Terme di Bormio (www.bormoterme.it), Cantine dell'amaro Braulio, Giardino botanico Rezia (apertura estiva), Museo mineralogico e naturalistico, Parco Nazionale dello Stelvio (www.stelviopark.it).

➤ **Livigno** (www.livigno.eu): zona extra-doganale, sentieri e pista ciclabile, Val Federia, Val Alpisella, bike park.

➤ **S.Caterina Valfurva** (www.santacaterina.it): Parco Nazionale dello Stelvio, Val Zebrù, Valle dei Forni e sentiero glaciologico, Passo Gavia, Museo Vallivo.

Arnoga - Eita

Curiosità

➤ **Sleedog:** Arnoga ospita il centro italiano Husky Village che sia in inverno che in estate offre la possibilità di fare divertenti escursioni con i cani da slitta (www.huskyvillage.it)

➤ **La Val Viola:** è una vallata dal pendio molto dolce ideale per passeggiate in famiglia, molti gli alpeggi che d'estate sono "caricati" dai pastori valtellinesi.

Da vedere nei dintorni

➤ **Valdidentro** (www.valdidentro.net): Terme Bagni Vecchi e Bagni Nuovi (www.bagnidibormio.it), laghi di Cancano, sorgenti dell'Adda, Torri di Fraele, pesca sportiva riserva lago delle Scale.

➤ **Valdisotto** (www.visitavaldisotto.it): Forte Venini di Oga, Riserva naturale del Paluaccio di Oga.

Eita - Malghera

Curiosità

➤ **Le pietre:** in Val di Sacco si notano imponenti accumuli di sassi sparsi, non si tratta di allestimenti di "land art" ma della secolare attività di spietramento che gli alpigiani effettuavano per liberare i pascoli dalle rocce ritenute pericolose per i movimenti del bestiame. Imponente, considerato il luogo, la chiesa di Malghera che per le sue dimensioni è degna di una cittadina più che di un alpeggio.



Castello Visconti Venosta - Grosio

Malghera - Schiazzera

Curiosità

➤ **La Valgrosina:** è una delle vallate meglio conservate della Valtellina, i prati falciati, le mucche al pascolo, ma soprattutto l'amore delle genti del posto per questo angolo verde sono evidenti.

Le baite e le case della valle in estate si animano e non è difficile incontrare persone interessanti da cui farsi raccontare aneddoti e storie legate alla vallata. Paradiso dei cercatori di funghi.

➤ **Fascino esotico:** la leggenda vuole che nelle vene grosine scorra sangue mediorientale grazie alla discendenza dalle donne armene portate a Grosio dagli uomini che lavoravano a Venezia ai tempi della Repubblica. Gli occhi dal taglio allungato e affascinante di molte donne ne sono una testimonianza.

Da vedere nei dintorni

- **Lovero:** chiesa di Sant'Alessandro
- **Mazzo in Valtellina:** chiesa di Santo Stefano, battistero di San Giovanni, casa Lavizzari, torre di Pedenale, Passo del Mortirolo.
- **Sernio:** lago e area naturalistica "Le Piane".
- **Tovo Sant'Agata:** Cooperativa ortofrutticola alta Valtellina, castello di Bellaguarda. Percorso ciclo-pedonale dei meleti (Sentiero Valtellina) che corre nel fondovalle da Grosio a Tirano.

Da vedere nei dintorni

➤ **Grosio:** Parco delle Incisioni Rupestri, Castello di San Faustino e Castello Visconti Venosta, Villa Visconti Venosta, sede del Museo etnografico, chiesa di San Giuseppe, centrale idroelettrica AEM Milano.

➤ **Grosotto:** Santuario della Beata Vergine delle Grazie, antico torchio vinario, mulino Osmetti, lago di pesca sportiva "Prati di punta".

➤ **Sondalo:** l'imponente struttura ospedaliera "Morelli", Val di Rezzalo, strade militari risalenti alla Prima Guerra Mondiale, cave di quarzo.



Schiazzera - Tirano

Curiosità

➤ **Cultura da scoprire:** il centro storico di Tirano è uno dei più vasti della Valtellina, numerosi i palazzi tra cui Palazzo Salis con le nobili cantine, la Basilica di Madonna di Tirano eretta per onorare l'apparizione della Beata Vergine nel 1504. Tirano è capolinea di due linee ferroviarie da Milano (Trenitalia) e da St. Moritz (Ferrovia Retica) Trenino Rosso.

➤ **I vigneti terrazzati** sono un'opera maestosa che dimostra l'impegno millenario dei contadini valtellinesi, oltre 2500 km di muretti a secco che sono candidati ad entrare a far parte del Patrimonio Mondiale dell'Unesco.

Da vedere nei dintorni

➤ **Aprica** (www.aprica.it): Parco Regionale delle Orobie Valtellinesi, Osservatorio Eco-Faunistico Alpino, Val Belviso, Val Caronella, Val Bondone, Murales in contrada Santa Maria.

➤ **Bianzone:** vigneti "La Gatta", chiesa di San Siro.

➤ **Teglio** (www.teglioturismo.it): Palazzo Besta, Museo statale Antiquarium Tellinum, Torre "de li beli miri", Prato Valentino, vigneti della sottozona Vagella, case vinicole, patria del Pizzocchero, piatto simbolo della cucina valtellinese.

➤ **Tirano** (www.comune.tirano.so.it): Basilica di Madonna di Tirano, Museo Etnografico Tiranese, centro storico, Palazzo Salis, Casa Museo d'Oro - Lambertenghi, Trenino Rosso della Bernina, da Tirano a St. Moritz, sentieri del contrabbando (verso la Svizzera), case vinicole.

➤ **Villa di Tirano:** Riserva Naturale di Pian di Gembro.



Palazzo Salis - Tirano

Tirano - Poschiavo (CH)

Curiosità

➤ **Il contrabbando** di sale, caffè e altri generi ha contraddistinto per molti anni l'economia al confine tra Italia e Svizzera, negli ultimi anni si sono recuperati i sentieri che i contrabbandieri usavano per i loro spostamenti. La Via Alpina ne percorre dei tratti tra Tirano e Poschiavo.

➤ **Il Trenino Rosso del Bernina** (www.rhb.ch) pronto a festeggiare il secolo di vita è uno dei treni più famosi e spettacolari del mondo, dai 428 metri di Tirano sale ai 2250 del Passo del Bernina per raggiungere St. Moritz senza cremagliera. Il Trenino con il centro storico di Tirano sono candidati a far parte del Patrimonio Mondiale dell'Unesco.

Da vedere nei dintorni

➤ **Valposchiavo** (www.valposchiavo.ch): Poschiavo, Lago di Poschiavo, chiesa di San Romerio, Museo Casa Console (Poschiavo), Casa Besta (Brusio), Val di Campo, Giardino dei ghiacciai a Cavaglia (marmitte dei giganti), Passo del Bernina, alpeggi e malghe.

➤ **Engadina** (www.engadin.ch): le località di St. Moritz, Pontresina, Celerina, Zuoz, La Punt, Silvaplana, Maloja, i laghi, i grandi alberghi, escursioni con slitte trainate da cavalli.

Poschiavo (CH) - Campo Moro

Curiosità

➤ **Skyrace**: Ad inizio estate il percorso che unisce Valposchiavo e Valmalenco ospita una importante gara internazionale di corsa in montagna che attira centinaia di appassionati, si tratta delle Valmalenco-Valposchiavo Skyrace.

➤ **Poschiavo**: un piccolo gioiello ricco di suggestioni, molte le testimonianze storiche, in particolare legate alle vicissitudini religiose della vallata che per secoli è stata punto di incontro e scontro tra mondo cattolico e protestante.

Da vedere nei dintorni

➤ **Valmalenco** (www.valmalenco.it): Alpe e lago Palù (2007 m), funivia Snow Eagle, Alta Via della Valmalenco, rifugi, dighe di Campo Moro e Gera, frazioni Scilironi, cave di serpentino (alta Valmalenco) e pietra ollare (Alpe Pirlo), Parco geologico della Valmalenco a Chiareggio, maggenghi e alpeggi, Sentiero glaciologico Sella, ghiacciai Ventina, Scerscen, Scalino, Disgrazia.

Campo Moro - Chiareggio

Curiosità

➤ **Alpinismo:** la Valmalenco è una delle zone escursionistiche ed alpinistiche più rinomate della Alpi, le cime del Gruppo del Bernina che ne fanno da cornice accolgono ogni anno migliaia di appassionati, la fitta rete di rifugi e le attrattive naturalistiche e geologiche della vallata sono elementi di grande richiamo.

➤ **L'Alta Via della Valmalenco:** è un itinerario classico che percorre da Torre Santa Maria l'intero arco della Valmalenco dal versante del Gruppo del Disgrazia al Gruppo del Bernina al Pizzo Scalino collegando buona parte dei rifugi della zona.

➤ **Il Passo del Muretto:** antica via di transito tra Sondrio e l'Engadina, di recente è stato oggetto di un progetto che porterà alla realizzazione del "Sentiero Rusca" dedicato all'arciprete di Sondrio imprigionato ai tempi delle lotte Seicentesche tra cattolici e protestanti.

Da vedere nei dintorni

- **Albosaggia:** Castello Paribelli.
- **Caiolo:** aviosuperficie, campo da golf.
- **Chiuro:** vigneti, case vinicole, Torre di Castionetto.
- **Montagna Valtellina:** Castel Grumello, Torre Mancapane.
- **Poggiridenti:** Santuario della Santa Casa di Loreto
- **Ponte in Valtellina:** Museo etnografico della vita contadina, centro storico, Itinerario botanico di San Bernardo, Cooperativa ortofrutticola Melavi, case vinicole, centro rafting.
- **Postalesio:** Riserva Naturale delle Piramidi.

Chiareggio - Maloja (CH)

Curiosità

➤ **Città Alpina:** Sondrio ha ottenuto il riconoscimento di Città Alpina 2007, a dimostrazione dell'attenzione che il capoluogo valtellinese dedica al rispetto dell'ambiente e alle politiche ecosostenibili.

➤ **Il Sentiero Valtellina:** lungo itinerario ciclo-pedonale che segue il corso del fiume Adda, ideale per scoprire i piccoli borghi del fondovalle valtellinese.

Da vedere nei dintorni

➤ **Sondrio** (www.comune.sondrio.it): Contrada "Scarpatetti", centro storico, Santuario della Madonna della Sassella, Museo Valtellinese di Storia e Arte, Museo mineralogico "Grazioli", vigneti terrazzati delle zona Grumello, Inferno e Sassella, Sentiero Valtellina, Riserva naturale Bosco dei Bordighi, case vinicole.

Innerferrera (CH) - Isola

Curiosità

➤ **La Via Spluga** (www.viaspluga.com) è un importante itinerario escursionistico che incrocia nella zona dell'alta Valchiavenna la Via Alpina, tale percorso porta da Chiavenna a Thuisis in Svizzera seguendo la vallata e la strada che porta al Passo dello Spluga importante punto di transito fin dal medioevo tra Nord e Sud Europa.

➤ **Val San Giacomo:** famosa per i birrifici sorti tra l'Ottocento e il Novecento, il primo birrificio italiano nasce proprio a Chiavenna oltre un secolo e mezzo fa, l'acqua pura e la fantasia hanno fatto il resto.

La tradizione un tempo persa si sta riprendendo con piccole aziende artigianali.

Da vedere nei dintorni

➤ **Chiavenna:** (www.valchiavenna.com): Collegiata di San Lorenzo, Museo del Tesoro, palazzi nobiliari, la cava romana di pietra ollare detta "Caurga", Crotti, Museo Mulino di Bottonera, Giardino botanico "Paradiso" e la Riserva Naturale delle Marmitte dei Giganti.

Isola - Pian San Giacomo (CH)

Curiosità

➤ **Il Pian dei Cavalli** in Val Febbraro si è ritagliato un posto di rilievo nell'archeologia grazie agli scavi che hanno portato alla luce resti che dimostrano la presenza umana anche ad alte quote più di 10.000 anni fa. Il passaggio di tribù mesolitiche di cacciatori coltivatori è dimostrata da resti di accampamenti e oggetti conservati in parte nel Museo della Valchiavenna.

➤ **I Crotti:** passare in Valchiavenna e non mangiare in un tipico Crotto sarebbe imperdonabile, curiose cavità della roccia a temperatura costante tutto l'anno un tempo usate come dispense e cantine, oggi ospitano rinomati ristoranti dove gustare i piatti tipici.

Da vedere nei dintorni

➤ **Campodolcino:** Santuario di Nostra Signora d'Europa, "Palaz" in frazione Corti, museo Cà Bardassa, scavi archeologici Pian dei Cavalli (2000 m), grotta del Buco del Nido.

➤ **Gordona:** torre di Segname.

➤ **Madesimo:** Val di Lei, Passo dello Spluga, lago di Montespluga, Sentiero Carducci da Motta a Madesimo.

➤ **Mese:** Museo dei pompieri, cantine.

➤ **Novate Mezzola:** Riserva Naturale del Pian di Spagna, Tempietto di San Fedelino, Museo del Picàpreda.

➤ **Piuro:** Palazzo Vertemate-Franchi, Museo degli scavi di Piuro, Cascate dell'Acqua Fraggia, laboratorio di lavorazione della pietra ollare.

➤ **San Giacomo Filippo:** Santuario di Gallivaggio.



Vigneti - Sondrio

Le “Alte Vie” in Valtellina

La Valtellina è un vero paradiso per gli escursionisti, sentieri e percorsi che partono dal fondovalle e salgono fino a sfiorare le vette più maestose incrociando ambienti molto diversi tra loro e ricchi di fascino.

Migliaia i chilometri di percorsi, ma soprattutto alcuni “grandi itinerari” che tendono sempre più ad interagire tra loro offrendo all’escursionista sempre nuove varianti ed un grande filo rosso che per buona parte li unisce: la Via Alpina che con il Sentiero Italia percorre buona parte della Valtellina.

Sentiero Valtellina

Il fondovalle valtellinese diventa, grazie a questo percorso ciclo-pedonale un’alternativa alle escursioni in quota.

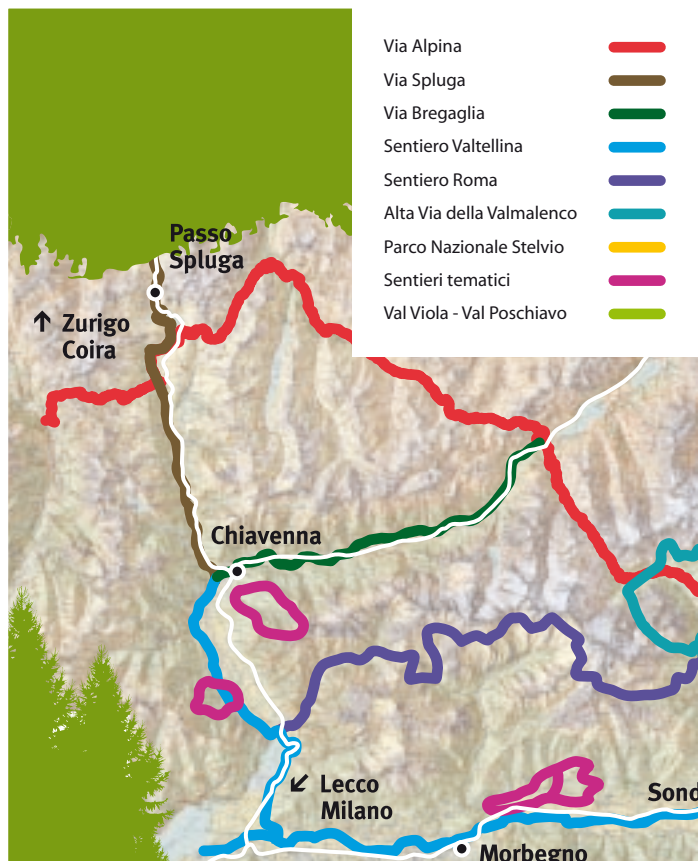
Il Sentiero Valtellina corre dalla cima del Lago di Como fino all’alta Valtellina lungo il corso del fiume Adda e in Valchiavenna fino a Chiavenna lungo il fiume Mera.

Attraversando buona parte dei borghi valtellinesi, molti dei quali meritano una visita, il Sentiero rappresenta una grande “dorsale” per l’escursionismo a piedi o in bicicletta. Numerosi gli itinerari che dal fondovalle portano in quota.

Informazioni:

• Valtellina Turismo

Tel +39 0342 512500 - www.valtellina.it





Via Spluga

Sentiero escursionistico - culturale che ripercorre duemila anni di storia di transiti tra le culture reto-romancia, walzer e lombarda, tra il Nord e il Sud delle Alpi. Da Chiavenna a Thusis (Svizzera) un antico percorso a cavallo del Passo dello Spluga, valico strategico fin dai tempi più remoti, che si può compiere a tappe, da 2 a 5 giorni, con escursioni adatte a tutti e facendo sosta sia in rifugi che in comodi hotel o B&B lungo il percorso (www.viaspluga.com).

Informazioni e prenotazioni:

• Consorzio Promozione Turistica Valchiavenna
Tel +39 0343 37485 - www.valchiavenna.com

Via Bregaglia

Valle che unisce Chiavenna alla celebre Engadina, la Bregaglia assume un ruolo rilevante per il fascino dell'ambiente in cui l'escursionista può immergersi passando per borghi tra i meglio conservati dell'arco alpino. Valle di transiti commerciali verso Coira e i Grigioni unisce Italia e Svizzera, per goderne a pieno il fascino vengono proposti pacchetti di 2 o 4 giorni che consentono di percorrerla al meglio ognuno con il proprio ritmo (www.viabregaglia.com).

Informazioni e prenotazioni:

• Consorzio Promozione Turistica Valchiavenna
Tel +39 0343 37485 - www.valchiavenna.com

Sentiero Roma - Val Masino

Uno degli itinerari più affascinanti della Valtellina corre tra le montagne della Valmasino unendo Valchiavenna e Valmalenco, nel gruppo del Disgrazia-Badile. Sentiero in quota adatto ad escursionisti esperti che collega i rifugi ed i bivacchi della valle per un trekking che diventa subito avventura. La Val di Mello, ambiente di rara bellezza, è invece adatta a passeggiate più tranquille abbinare magari ad una sosta di relax termale ai Bagni di Masino.

Informazioni:

- Ufficio Turistico Comune di Val Masino
Tel + 39 0342 641117 - www.valmasino-online.eu

Alta Via della Val Malenco

L'Alta Via della Valmalenco è un percorso escursionistico in quota di medio livello costituito da 8 tappe per circa 110 km che crea un anello tra le montagne dei gruppi Disgrazia e Bernina.

Si può spezzare il percorso in escursioni più brevi di 2 o 3 giorni o anche giornaliere. L'itinerario principale unisce i più importanti rifugi della Valmalenco. Durante il tragitto si toccano i punti maggiormente significativi e panoramici della valle.

Informazioni e prenotazioni:

- Consorzio Turistico del Mandamento di Sondrio
Tel +39 0342 451741 - www.valmalenco.it



Gipeto - Parco Nazionale dello Stelvio

Parco Nazionale dello Stelvio

Il Parco Nazionale dello Stelvio si estende su una vasta porzione del territorio dell'Alta Valtellina, un Parco dalla lunga tradizione, fondato nel 1935, oggi emblema dell'impegno della Valtellina nella difesa dell'ambiente.

Un parco "vivo" che ogni estate propone ai visitatori numerose iniziative, escursioni tematiche da fare in giornata, trekking in più giorni e molto altro ancora. Da non perdere nel periodo della fioritura una visita al Giardino Botanico "Rezia" di Bormio.

Informazioni:

- Parco Nazionale dello Stelvio
Tel +39 0342 901654 - www.stelviopark.it

Parco delle Orobie Valtellinesi

Il più vasto parco valtellinese, occupa buona parte del versante Sud della provincia di Sondrio, dal Lago di Como ad Aprica. Valli poco note, ricche di fauna e fiori che d'estate ne dipingono i versanti e i vasti prati di tinte brillanti. Bastano pochi minuti di strada dal fondovalle per entrare in una dimensione diversa. Per scoprirne le bellezze il Parco organizza in estate escursioni tematiche con guide esperte. Da non perdere l'Osservatorio Ecofaunistico di Aprica dove ammirare e quasi "toccare con mano" gli animali del bosco.

Informazioni:

- Parco delle Orobie Valtellinesi

Tel +39 0342 211236 - www.parcorobievalt.com



Sentieri tematici

Un'iniziativa promossa dal Gruppo di Azione Locale - Valtellina Leader ha portato al recupero e alla valorizzazione di una serie di itinerari che corrono per buona parte della Valtellina con percorsi facili tra il fondovalle e la mezza costa.

Da Grosio a Sondrio, nella zona di Ardenno e in Valchiavenna, sono sette i sentieri tematici segnalati, ideali per brevi escursioni in giornata in cui scoprire piccoli borghi e interessanti angoli di natura e agricoltura.

Informazioni:

- Gal Valtellina Leader

Tel +39 0342 494013 - www.galvaltellinaleader.it



Info turismo:

- **Consorzio Turistico Provinciale Sondrio**

Via Trieste, 12 - 23100 Sondrio
tel. (+39) 0342 215921 - fax (+39) 0342 519652
info@valtellina.it - www.valtellina.it

- **Infopoint Valtellina**

SS 38 - Località Trivio di Fuentes - Piantedo
tel. (+39) 0342 683470 - fax (+39) 0342 683470
iat@provincia.so.it - www.valtellina.it

- **Consorzio Turistico - Bormio Alta Valtellina**

Via Roma, 131/A - 23032 Bormio
tel. (+39) 0342 902765 - fax (+39) 0342 918483
info@bormio.to - www.bormio.to

- **Consorzio Turistico Valdidentro**

Via Nazionale, 18 - 23038 Valdidentro
tel. (+39) 0342 986123 - fax (+39) 0342 986605
info@valdidentronline.it - www.valdidentronline.it

- **Consorzio Tourisport S.Caterina Valfurva**

Piazza Magliavaca - 23030 S. Caterina Valfurva
tel. (+39) 0342 935544 - fax (+39) 0342 935342
info@santacaterina.it - www.santacaterina.it

- **Consorzio Turistico Valtellina Terziere Superiore**

Piazza M. Quadrio, 11 - 23037 Tirano
tel. (+39) 0342 708524 - fax (+39) 0342 708530
info@valtellinaturismo.com - www.valtellinaturismo.com

- **Consorzio Teglio Turismo**

Piazza S. Eufemia, 6 - 23036 Teglio
tel. (+39) 0342 782000 - fax (+39) 0342 783612
info@tegliloturismo.it - www.tegliloturismo.it

- **Consorzio Turistico del Mandamento di Sondrio**

Via Zara - 23100 Sondrio
tel. (+39) 0342 219246
turismosondrio@libero.it

- **Ufficio della Valmalenco**

Via squadrani, 1 - 23032 Chiesa in Valmalenco
tel. (+39) 0342 451741 - fax (+39) 0342 452505
consorziovalmalenco@libero.it - www.valmalenco.it

- **Consorzio Turistico "Porte di Valtellina"**

Piazza Bossi, 7/8 - 23017 Morbegno
tel. (+39) 0342 601140 - fax (+39) 0342 619063
info@portedivaltellina.it - www.portedivaltellina.it

- **Consorzio Promozione Turistica Valchiavenna**

Via Consoli Chiavennaschi, 11 - 23022 Chiavenna
tel. (+39) 0343 37485 - fax (+39) 0343 37361
consorzioturistico@valchiavenna.com - www.valchiavenna.com

- **APT Livigno**

Via Saroch, 1098 - 23030 Livigno
tel. (+39) 0342 052200 - fax (+39) 0342 052229
info@livigno.eu - www.livigno.eu

Info utili:

Emergenza

- Pronto soccorso Italia 118
- Pronto soccorso Svizzera (Rega) 1414

Meteo

- Meteo Valtellina
tel +39 0342 512500 - www.valtellina.it/meteo.html
- Meteo Lombardia
tel +39 848837077 - www.arpalombardia.it/meteo
- Meteo Svizzera
tel +41 848800162 - www.meteosvizzera.ch

Trasporti

- Trasporti Lombardia (Bus, Treno)
tel +39 0342 512500 - www.infopoint.it
- Trasporti Svizzera (Bus, Treno)
orario: <http://mct.sbb.ch>
- Trenitalia
tel +39 892021 - www.trenitalia.com
- Ferrovia Retica
tel +39 0342 701353 - www.rhb.ch
- Autobus Svizzera
www.autopostale.ch

Guide alpine

- Guide Alpine Regione Lombardia
www.guidealpine.lombardia.it
- Guide Alpine Ortler - Cevedale Bormio
tel. +39 0342 910991 - www.guidealpine.biz

- Guide Alpine Livigno
tel. +39 0342 970845 - www.guidealpine.info
- Guide Alpine Valmalenco
tel. +39 0342 452026 - www.guidealpinevalmalenco.it
- Associazione Guide Alpine Valchiavenna
tel. +39 0343 36723
- Guide alpine "Il Gigiat" Valmasino
tel +39 0342 640004 - www.centrodellamontagna.it

Regione Lombardia / Parchi e aree protette

- www.parchi.regione.lombardia.it
- www.ambiente.regione.lombardia.it

Ideazione, coordinamento e testi:
Consorzio Turistico Provinciale di Sondrio
Andrea Gusmeroli
Foto:
Andrea Gusmeroli,
archivio Provincia di Sondrio,
archivio Consorzio Turistico Valmalenco,
archivio Consorzio Turistico Valchiavenna,
Ferrovia Retica,
archivio Comune di Sondrio,
archivio Parco Nazionale dello Stelvio,
cartine Regione Lombardia.

Progetto cofinanziato dall'Unione Europea (Fondo europeo per lo sviluppo regionale) e dagli otto paesi alpini nell'ambito dell'iniziativa comunitaria Interreg IIB Spazio Alpino.





Informazioni: Valtellina Turismo
Consorzio Turistico Provinciale di Sondrio - Via Trieste, 12 - 23100 Sondrio
tel. (+39) 0342 512500 - fax (+39) 0342 519652 - info@valtellina.it

www.valtellina.it

Progetto cofinanziato dall'Unione Europea (Fondo europeo per lo sviluppo regionale) e dagli otto paesi alpini nell'ambito dell'iniziativa comunitaria Interreg IIIB Spazio Alpino.

