#DESTINAZIONE
BRESAOLA
EDIZIONE 2023

A TUTTO GUSTO

10 TAPPE A DUE RUOTE
TRA BELLEZZE E SAPORI DELLA **VALTELLINA**

CONSORZIO DI TUTELA BRESAOLA DELLA VALTELLINA

Valtellina

TUTTI IN BICI, SI PARTE! AL VIA LA III EDIZIONE DI DESTINAZIONE BRESAOLA

Giunta alla terza edizione, **Destinazione Bresaola** ti invita quest'anno a scoprire tradizioni e bellezze della Valtellina in sella alla tua **bicicletta**. L'occasione più ghiotta per conciliare gusto e benessere, tra paesaggi mozzafiato e il sapore inconfondibile della Bresaola della Valtellina IGP, pedalando al ritmo della natura.

L'iniziativa segue la volata delle edizioni 2021 e 2022: la prima dedicata al trekking, sulle tracce di panini inediti, la seconda agli spuntini con la bresaola "on the go", come celebrazione dei piatti della memoria. Entrambe con protagonista la Bresaola della Valtellina IGP. Un successo di pubblico che le è valso l'ORO al **premio italiano delle Relazioni Pubbliche** The PRize! Merito dell'eccellenza di un prodotto unico al mondo e della **Valtellina**, una cornice da sogno, specie per gli sportivi. Non a caso qui si terranno le Olimpiadi invernali 2026!

Promossa dal **Consorzio di Tutela Bresaola della Valtellina** in partnership con **Valtellina Turismo**, che ha collaborato alle attività di realizzazione dei materiali (tra cui questa guida) e di promozione della campagna, la terza edizione di **Destinazione Bresaola** racconta perché la Valtellina sia una vera e propria pista ciclabile a cielo aperto: quanto di meglio si possa cercare per un cicloturismo di qualità, lontano dai soliti circuiti. Valli incantate che potrai percorrere in bici seguendo **dieci splendidi itinerari**, tra crotti, borghi, laghetti, castelli, vigneti terrazzati e ponti sospesi nel cielo. Un Giro del Gusto durante il quale riguadagnare le forze, tra una pedalata e l'altra, nei dieci **Bresaola RistoBike** che abbiamo selezionato per te. Una rete di ristoratori locali che, operando da sempre sul territorio, ne testimoniano l'anima più sincera. Ognuno con la sua storia. Ognuno erede di una lunga tradizione gastronomica. Al pari del paesaggio, protagonisti di ogni tuo itinerario. Saranno loro a offrirti ristoro, ognuno seguendo il proprio stile, con panini a base di Bresaola della Valtellina IGP, compagna ideale per quest'avventura senza eguali.

#DESTINAZIONE BRESAOLA
EDIZIONE 2023

BUONA, LEGGERA, ORIGINALE. LA BRESAOLA DELLA VALTELLINA IGP TI ASPETTA NEI BRESAOLA RISTOBIKE!

Garantita dal **marchio comunitario** di Indicazione Geografica Protetta, utilizzato esclusivamente dai **produttori certificati** della Provincia di Sondrio che si attengono al rigoroso **Disciplinare di Produzione**, la Bresaola della Valtellina IGP affonda le radici nel suo territorio di produzione: la provincia di Sondrio. L'aria fresca e tersa che discende dal cuore delle Alpi e la particolare conformazione del territorio creano le condizioni ottimali per la sua graduale stagionatura.

In assoluto il salume più povero di grassi, la Bresaola della Valtellina IGP risulta molto nutriente, ricca com'è di **proteine, sali minerali e vitamine**. Il suo gusto lievemente aromatico, la consistenza morbida e l'**alta digeribilità** la rendono l'alimento preferito da chi ama la **leggerezza** senza rinunciare al **gusto**, nonché da chi pratica **sport**, a tutte le età: dai più piccoli alla silver generation. Può essere consumata prima dell'attività fisica, in vista di un impegno sportivo prolungato, o subito dopo, per sostenere l'aumento del fabbisogno proteico, tipico del post allenamento.

Delicata e raffinata, non ama il connubio con sapori troppo decisi; si sposa invece con prodotti freschi e morbidi. **Ingrediente base di infinite ricette** - dagli antipasti agli spuntini, dal finger food alle insalate - può essere accostata ad altri cibi, componendo piatti veloci ed equilibrati. È però nel panino che esprime il suo massimo potenziale! Ecco perché nei **Bresaola RistoBike che hanno aderito all'edizione 2023 della campagna Destinazione Bresaola** per te troverai **tante varietà di panino con Bresaola della Valtellina IGP** e non solo. Il pasto ideale per reintegrare le energie tra una tappa e l'altra del Giro del Gusto.

LE LINEE GUIDA PER I PANINI "DESTINAZIONE BRESAOLA" DA ASSAPORARE FRA UNA TAPPA E L'ALTRA

I panini dei Bresaola RistoBike si ispirano alle indicazioni del nostro nutrizionista, Dottor Emilio Buono

1 | Che panino sarebbe senza carboidrati? Tra i 70 e 120 g di pane post allenamento aiutano a ristabilire la quota di glicogeno muscolare consumato.

2 | Per chi fa sport le proteine sono fondamentali. 80 g di bresaola + 40 g di formaggio (a fette o spalmabile) rappresentano l'apporto di amminoacidi essenziali per la sintesi proteica.

3 | In un pasto le verdure non devono mai mancare, panino compreso! Tra i 100 e i 250 g danno un importante apporto di fibre e vitamine.

4 | Bene i grassi, ma senza esagerare! Dai 10 ai 20 g di olio extravergine di oliva o di pesto forniscono il giusto apporto calorico, con la quota raccomandata di antiossidanti.

5 | Dulcis in fundo, l'ingrediente segreto: un pizzico di creatività! Lasciati stupire dalle combinazioni e dalle sperimentazioni proposte nei Bresaola RistoBike. Ogni tappa un panino, per ripartire col sorriso.

TANTE PROTEINE E POCHI GRASSI LA BRESAOLA DELLA VALTELLINA IGP DÀ LA GIUSTA CARICA PER OGNI PEDALATA

Il cicloturismo vuole essere alla portata di tutti, grandi e piccoli, biker professionisti e amanti dell'attività all'aria aperta. È possibile percorrere brevi e lunghe distanze; il che richiede, in entrambi i casi, **un buon allenamento e una sana alimentazione**. La regola base è allenarsi a stomaco vuoto o a digestione completata.
Si raccomandano **carboidrati** complessi o semplici nel pre-pedalata, da reintegrare nella sosta con **proteine**, indispensabili per il recupero muscolare. In questo la **Bresaola della Valtellina IGP** si conferma il cibo ideale.
Saporita, nutriente, facilmente utilizzabile, povera di grassi, ricca di proteine (33,1 g per 100 g di prodotto) e minerali, per il cicloturista è la soluzione più indicata come pasto principale della giornata, o comunque per un momento di **sosta più lungo**, per far trascorrere le 2/3 ore richieste per la digestione.
Nelle **soste intermedie** sarà poi bene spartire piccoli recuperi di proteine per minimizzare l'affaticamento, e anche qui la bresaola può dare quel contributo capace di fare la differenza. Nelle **soste più brevi** meglio, invece, fare ricariche di zuccheri semplici: se ne avvertirà il bisogno durante il tragitto!

LE 10 TAPPE A DUE RUOTE

1 Anello degli Andossi di Madesimo
UN INCANTEVOLE ALTOPIANO VISTA LAGO

2 Ciclabile della Valchiavenna
NEL CUORE DEI CROTTI DI PRATOGIANO

3 Sentiero Valtellina da Colico a Morbegno
SULE TRACCE DELLO STORICO PONTE DI GANDA

4 Ciclo tour verso la Val Tartano
UN PONTE NEL CIELO TRA I PIÙ ALTI D'EUROPA

5 Sentiero Valtellina da Ardenno a Sondrio
DENTRO LE CANTINE DI SCARPATETTI

6 Tour attraverso i borghi della Valmalenco
PIZZO SCALINO, LA PIRAMIDE DELLA VALLE

7 Ciclo turistica sentiero Valtellina da Sondrio a Tirano
TRA COLTIVAZIONI DI SARACENO E VIGNETI TERRAZZATI

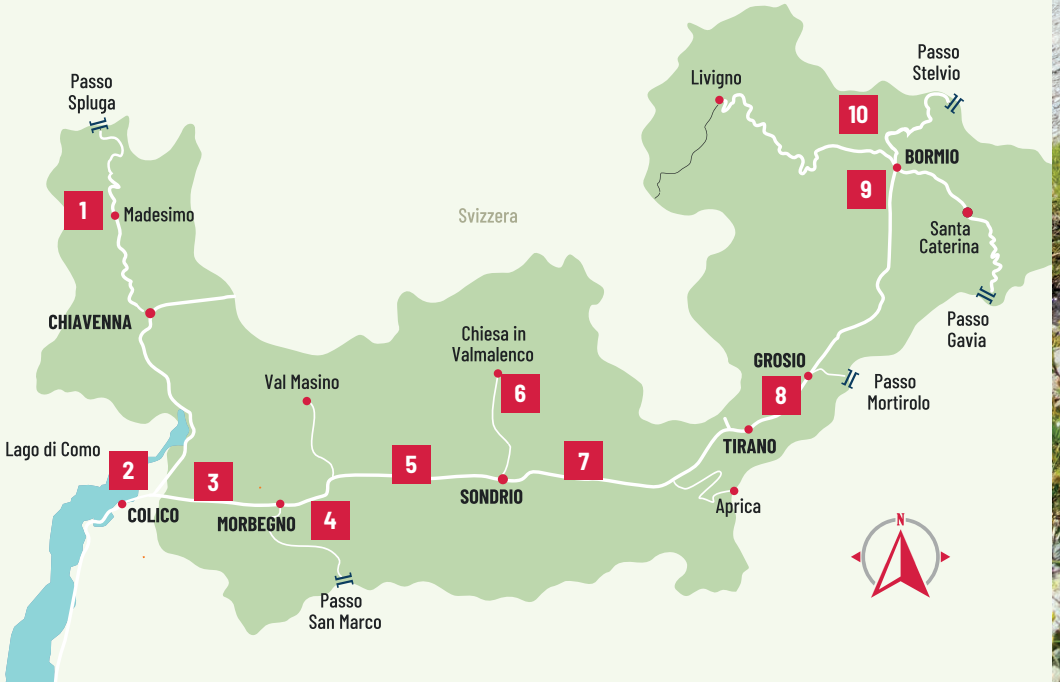
8 Sentiero Valtellina da Tirano a Grosio
UNA STORIA ANTICA, DI INCISIONI RUPESTRI E CASTELLI

9 Ciclabile sentiero Frodolfo e sentiero Viola direzione Planecc
NELLA BELLEZZA DI BORMIO, CON TUTTA LA FAMIGLIA

10 Tour ai laghi di Cancano
DUE SPECCHI D'ACQUA TURCHESE A 1.950 METRI

VALTELLINA

Scansiona il QRCode presente nelle pagine dei singoli percorsi per visualizzare l'itinerario completo su GoogleMaps



Tips per ogni tua uscita in bike in tranquillità e sicurezza

1/ **Indossa il casco**: usare bene la testa aiuta a proteggerla.

2/ **Pianifica nel dettaglio ogni uscita**: lascia che a sorprenderti sia solo il paesaggio.

3/ **Prima di uscire, verifica il meteo**: d'estate cambia in fretta.

4/ **Porta con te uno snack e dell'acqua**: specie con il caldo, reidratarsi è fondamentale.

5/ **Abbi cura di te e della tua bici**: metti nello zaino un kit di pronto soccorso e uno di riparazione (pompetta, camera d'aria, multi tool e nastro americano).

6/ **Scegli la bici adatta al percorso e alle tue capacità**: possono fare la differenza.

7/ **Valuta il percorso in base al tuo livello di allenamento**: mai strafare!

8/ **Dai la precedenza ad auto, pedoni e cavalli**: la strada è di tutti.

9/ **Aiuta sempre chi è in difficoltà**: il tuo supporto potrebbe salvargli la vita.

10/ **Promuovi il territorio e rispettalo**: sei suo ospite.

1

Anello degli Andossi di Madesimo

UN INCANTEVOLE ALTOPIANO VISTA LAGO

L'itinerario si snoda per 21 km su belle strade sterrate bianche ad anello sull'altopiano degli Andossi, con partenza e arrivo a Madesimo. Il panorama è bellissimo, con magnifici scorci sulle cime della Valle Spluga: i pizzi Stella, Groppera, Emet, Suretta, Tambò, Ferrè e Quadro.

Partendo da Madesimo percorriamo via Giosuè Carducci, al centro del paese, e poi via Emet. Passati vicino a un eliporto svoltiamo a destra per località Zerbi. Troviamo una bella strada sterrata che ci accompagna per 400 metri per poi riprendere via Emet. Da qui proseguiamo dritti per 400 metri, dopodiché possiamo andare a visitare il **Buco Blu**, pozza dal caratteristico colore acceso, oppure imboccare a sinistra una strada indicata come "Tec dal Luzi". Seguiamola e, giunti sulla strada asfaltata, svoltiamo a destra e passiamo in un vicoletto che ci porta al fiume, che attraverseremo su un ponticello. Da lì saliamo per una strada sterrata per procedere poi verso destra fino all'**Altopiano degli Andossi**.

A questo punto potremo o percorrere l'anello (lungo 5 km) verso destra o scendere, verso sinistra, al **Lago del Montespluga** e attraversare l'altopiano nel verso opposto. Da qui godremo di una magnifica vista sulla valle, incontreremo il bellissimo **Lago degli Andossi** o, guardando verso l'alto, ammireremo lo spettacolare **Giardino Alpino Valcava**.

Dopo una pausa meritata riscenderemo verso Madesimo, o per la stessa strada prima percorsa in salita o attraversando sentieri alpini accessibili solo ai cicloturisti più esperti. Il ritorno al paese ci darà l'occasione di gustare un ottimo panino studiato ad hoc nel rinomato locale **DallAle Bistrot** al centro di Madesimo.

INFO TECNICHE PERCORSO

DIFFICOLTÀ Bassa

LIVELLO SICUREZZA Alto

DISTANZA/LUNGHEZZA 21 km

DISLIVELLO 660 m

FONDO STRADALE 20% asfalto, 80% sterrato

TECNICA Per ciclo-escursionisti con ottime capacità

TEMPO DI PERCORRENZA 1,40 h

PERIODO MIGLIORE Da maggio a ottobre

PUNTO DI PARTENZA CONSIGLIATO Madesimo

BRESAOLA RISTOBIKE

DallAle Bistrot

I panini più buoni di Madesimo e dintorni, con ottimi ingredienti e un servizio curato.

Via Antonio De Giacomi, 5
23024 - Madesimo (SO)
T +39 335 5727958
E dallalebistrot@gmail.com
FB /dallalebistrot
IG @dallalebistrot

Il Panino

Pane ai cinque cereali, Bresaola della Valtellina, pecorino sardo, pomodorini, salsa Bistrot.

2

Ciclabile della Valchiavenna

NEL CUORE DEI CROTTI DI PRATOGIANO

La ciclabile della Valchiavenna (3° premio degli Italian Green Road Awards 2022) è un percorso di fondovalle che parte da Colico e arriva al confine con la Svizzera. Lunga 40 km, permette di risalire la valle e raggiungere Chiavenna, famosa per i suoi crotti, osterie tipiche in cui gustare i piatti della tradizione locale.

Da Colico procediamo verso Sondrio su una bellissima sterrata che passa sul lungolago per poi deviare verso l'Adda. Giunti a un cavalcavia, usciamo dalla ciclabile, andiamo sul lato opposto del fiume e, svoltando a sinistra, entriamo nella famosa **Riserva naturale del Pian di Spagna**. Qui una bellissima strada sterrata ci conduce alla rotonda che precede il ponte del passo: procediamo verso Chiavenna per 600 metri, svoltiamo a destra e ci ritroviamo per 1 km dentro la riserva. Usciti, procediamo verso Bocca d'Adda dove, prima del passaggio a livello a destra, troviamo la ciclabile che costeggia il **lungolago di Novate Mezzola**, ricco di bellissimi scorci, dove riposare e godersi uno snack.
Proseguiamo sulla ciclabile fino a Chiavenna. Dopo il campo sportivo ci portiamo sul versante opposto del fiume Mera, attraversiamo la statale per prendere Via Strada di Tanno, proseguiamo dritti fino ai Crotti di Tanno. Dopo il primo tornante verso destra, una ciclabile verso sinistra ci riporta nel centro, dove si trova **Il Locale Risto-crotto-bar** ottimo per uno spuntino a base di Bresaola della Valtellina.
Da qui, in direzione Piazza Castello, percorriamo una viuzza a sinistra di palazzo Balbiani fino a ritrovare la ciclabile che ci condurrà al confine svizzero. Facendo una variante possiamo visitare le Cascate dell'Acquafraggia, a **Piuro**, nota meta della Valle.

INFO TECNICHE PERCORSO

DIFFICOLTÀ Bassa

LIVELLO SICUREZZA Medio

DISTANZA/LUNGHEZZA 45 km
(90 km per il percorso ad anello)

DISLIVELLO 900 m

FONDO STRADALE 70% asfalto, 30% sterrato

TECNICA Turistica

TEMPO DI PERCORRENZA 3h
(6h per il percorso ad anello)

PERIODO MIGLIORE Tutto l'anno

PUNTO DI PARTENZA CONSIGLIATO Colico

BRESAOLA RISTOBIKE

Il Locale Risto-crotto-bar

Meta di antica tradizione gastronomica all'interno di un antico Crotto.

Viale Pratogiano, 16b
23022 - Chiavenna (SO)
T +39 0343 34343
E info@hotelcrimea.net
W hotelcrimea.net
FB /IlLocaleChiavenna
IG @il_locale_chiavenna

Il Panino

Focaccina alla farina di polenta con mousse di Bresaola della Valtellina, pesto di carciofi e mandorle, cialda di Bitto croccante, cardoncelli confit.

3

Sentiero Valtellina da Colico a Morbegno

SULLE TRACCE DELLO STORICO PONTE DI GANDA

Il Sentiero Valtellina è un percorso ciclopedonale di 114 km che parte dal Lago di Como (Colico) e sale il fondovalle affiancando il fiume Adda per terminare la corsa in Alta Valtellina, a Bormio. È una lunga e pianeggiante ciclabile, immersa nel verde e abbracciata dalle Alpi Retiche con i caratteristici terrazzamenti vitati e le Alpi Orobie, ideale per famiglie e in buona parte dedicata solo alle biciclette.

Partendo dal porticciolo di Colico costeggiamo il **lungolago** su un sentiero ciclabile, a tratti con un fondo sterrato o erboso molto compatto, fino a giungere in prossimità del fiume Adda, presso la spiaggia Ontano. Qui troveremo un percorso ciclopedonale che per i primi 2,5 km circa è caratterizzato da un fondo sterrato, per poi diventare interamente asfaltato.. Durante il nostro percorso passeremo da boschetti a vasti campi, e troveremo bellissime aree di sosta dove potremo fermarci a fare un ottimo spuntino.

Giunti a Morbegno, passiamo in prossimità del **ponte di Ganda**, che unisce i comuni di Morbegno e Civo, costruito nel 1776 e ottimo punto per scattare una bella foto. Da qui potremo proseguire oppure fare una sosta nella cittadina di Morbegno. Tutto il percorso ci darà la possibilità di scoprire, a ritmo "slow", tanti piccoli borghi e bellezze paesaggistiche e naturali della Valtellina.

In particolare, a Cosio Valtellino, nell'area denominata "Sarach", non perdetevi la **pista di pump track** di 250 metri, adagiata su una splendida area di 2.500 mq.

Infine, il nostro consiglio per un ottimo break è l'**Eden il Ristorante della Pizza** a Cosio Valtellino, dove potrete degustare fra gli altri un ottimo piatto con la buonissima Bresaola della Valtellina.

INFO TECNICHE PERCORSO

DIFFICOLTÀ	Bassa
LIVELLO SICUREZZA	Alto
DISTANZA/LUNGHEZZA	25 km
DISLIVELLO	200 m
FONDO STRADALE	90% asfalto, 10% sterrato
TECNICA	Turistica
TEMPO DI PERCORRENZA	1,5 h
PERIODO MIGLIORE	Tutto l'anno
PUNTO DI PARTENZA CONSIGLIATO	Colico

BRESAOLA RISTOBIKE

Eden il Ristorante della Pizza

Prodotti sempre di alta qualità, con proposte uniche.

Via Bernasconi, 60 - 23013
Cosio Valtellino, fraz. Regoledo (SO)
T +39 0342 635769
E info@ristorantepizzeriaeden.com
W ristorantepizzeriaeden.com
FB /Edenmorbegno
IG @edenilristorantedellapizza

Il Panino

Disco di pasta lievitata, leggera, sottile e croccante chiusa come a formare due labbra, farcita con Bresaola della Valtellina, fiordilatte, insalata iceberg, yogurt greco.

4

Ciclo tour verso la Val Tartano

UN PONTE NEL CIELO TRA I PIÙ ALTI D'EUROPA

Il ciclo tour verso la Val Tartano è un bell'itinerario, che per lunghezza e dislivello richiede un medio allenamento o, al limite, una e-bike. Ci consente - fra l'altro - di ammirare una delle meraviglie della Bassa Valtellina: il ponte tibetano che collega Campo Tartano e Frasnino attraverso un percorso di 234 metri posto a 140 metri di altezza sopra il torrente Tartano. Costruita nel 2018 e costituita da 700 assi di legno, la struttura è, come l'intero percorso, di una bellezza mozzafiato.

Partendo dal borgo di Morbegno procediamo in direzione del **ponte di Ganda**. Attraversandolo sulla destra troviamo il sentiero Valtellina, seguiamolo fino ad incrociare la strada provinciale. Sulla destra troveremo un ponte a senso alternato che attraverseremo. Lì, tramite un sottopasso, usciremo su Viale Stelvio dove saremo su una strada più trafficata e dovremo fare più attenzione.

Dopo circa 2 km troveremo una rotonda, qui prendiamo l'uscita in direzione Tartano. Seguiamo la strada per 1 km finché troviamo un bivio sulla destra, direzione Val Tartano. Da qui saliamo per circa 10 km su una bella strada accompagnata da piccoli scorci sulla Valle per poi giungere nella località di Campo Tartano, dove potremo finalmente rilassarci e goderci il panorama sul bellissimo **Ponte nel Cielo**.

Successivamente possiamo procedere lungo la strada in direzione Tartano, dove all'**Albergo Ristorante Vallunga** potremo rifocillarci con un ottimo panino a base di Bresaola della Valtellina e riposarci. Da qui, dopo la sosta, scenderemo ripercorrendo lo stesso tracciato fino ad arrivare di nuovo a Morbegno.

INFO TECNICHE PERCORSO

DIFFICOLTÀ	Media
LIVELLO SICUREZZA	Basso
DISTANZA/LUNGHEZZA	43 km
DISLIVELLO	1.200 m
FONDO STRADALE	95% asfalto, 5% sterrato
TECNICA	Turistica
TEMPO DI PERCORRENZA	4 h
PERIODO MIGLIORE	Da maggio a ottobre
PUNTO DI PARTENZA CONSIGLIATO	Morbegno

BRESAOLA RISTOBIKE

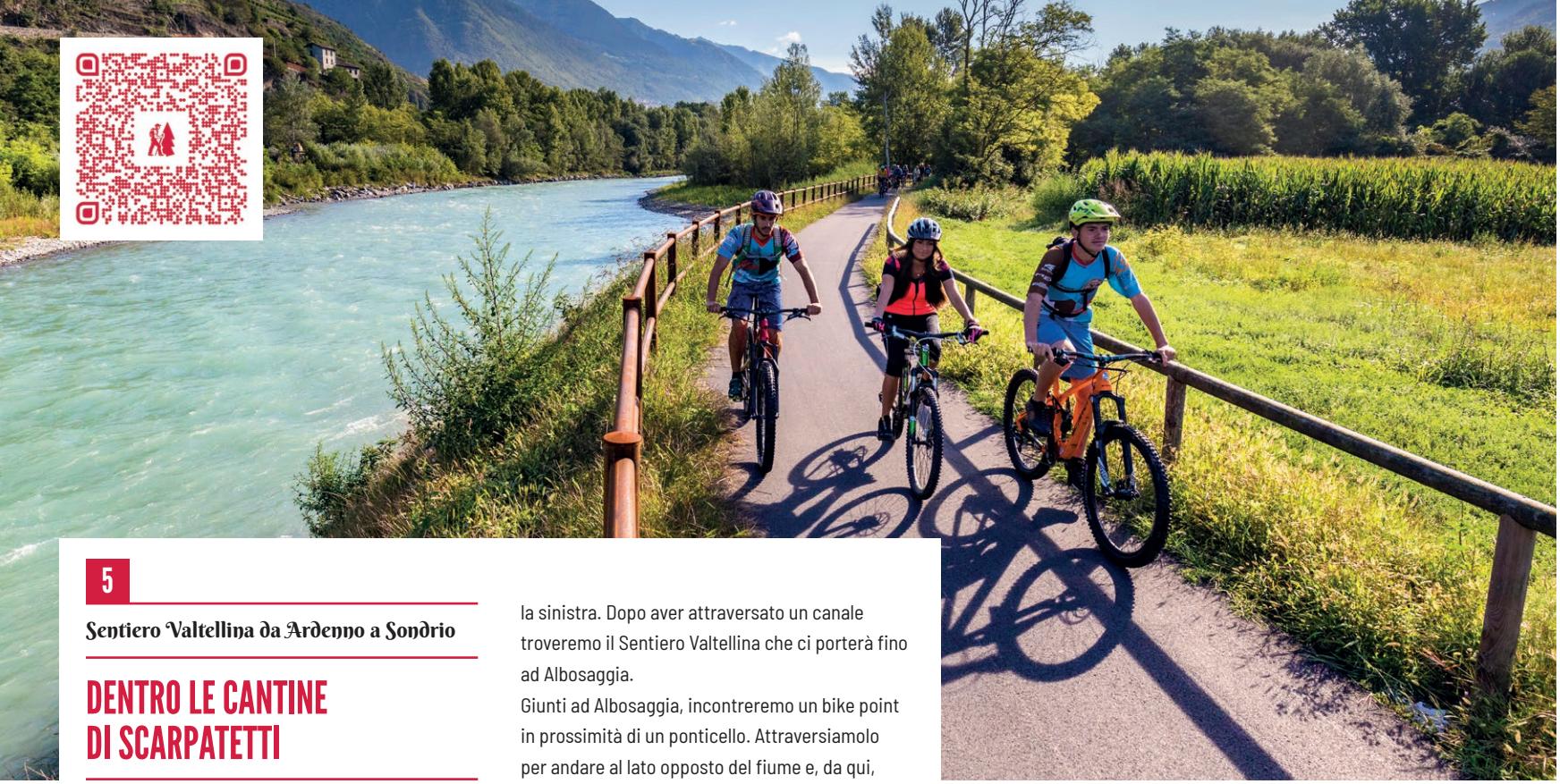
Albergo Ristorante Vallunga

Tradizione e gastronomia locale nel cuore della Valtellina.

Via Roma, 12
23010 - Tartano (SO)
T +39 0342 645010-645100
E vallunga.tartano@libero.it
W hotelvallunga.it
FB /albergovallunga

Il Panino

Pane di segale, Bresaola della Valtellina, formaggio semigrasso della Val Tartano, maionese, songino.



5

Sentiero Valtellina da Ardenno a Sondrio

DENTRO LE CANTINE DI SCARPATETTI

La seconda sezione del Sentiero Valtellina, lunga 22 km, porta dalla località Chiosco del Ponte nel Comune di Ardenno fino a Sondrio. Consente ai cicloturisti di gustare gli scenari del fondovalle in prossimità del fiume Adda, con alcuni angoli e scorci probabilmente inediti anche per buoni conoscitori della Valtellina.

Partendo da Ardenno proseguiamo verso Via Valeriana Orientale in direzione della strada statale. Prima di giungere all'incrocio principale, sulla destra troveremo un sottopasso che ci porterà dal lato opposto della statale. Giunti a un incrocio, teniamo la destra e poi svoltiamo a destra, da qui procediamo dritti tenendo la sinistra. Dopo aver attraversato un canale troveremo il Sentiero Valtellina che ci porterà fino ad Albosaggia.

Giunti ad Albosaggia, incontreremo un bike point in prossimità di un ponticello. Attraversiamolo per andare al lato opposto del fiume e, da qui, procedendo verso destra continuiamo dritti fino ad incontrare il fiume Mallero, che attraverseremo su un ponticello ciclabile.

A questo punto, possiamo andare verso sinistra, arrivando fino al **Parco Adda Mallero Renato Bartesaghi**, o verso destra, seguendo il fiume Mallero attraverso la ciclabile, fino a giungere in **Piazza Garibaldi**, a Sondrio. Un punto molto bello da visitare è la località **Scarpatetti**, la parte più vecchia di Sondrio nonché sede di cantine vinicole che hanno reso famosa la zona.

Il nostro consiglio per un ottimo pasto è al **Cafè Felix** nel centro di Sondrio, dove potrete fare un'ottima reintegrazione delle vostre energie con un buon panino con Bresaola della Valtellina.

INFO TECNICHE PERCORSO

DIFFICOLTÀ	Bassa
LIVELLO SICUREZZA	Alto
DISTANZA/LUNGHEZZA	22 km
DISLIVELLO	200 m
FONDO STRADALE	100% asfalto
TECNICA	Turistica
TEMPO DI PERCORRENZA	1,30 h
PERIODO MIGLIORE	Tutto l'anno
PUNTO DI PARTENZA CONSIGLIATO	Ardenno

BRESAOLA RISTOBIKE

Cafè Felix

Un viaggio sensoriale irripetibile, attraverso cui il territorio si racconta.

Piazza Giuseppe Garibaldi, 19
23100 - Sondrio
T +39 0342 200397
E info@grandhoteldellaposta.eu
W grandhoteldellaposta.eu
FB /grandhoteldellaposta

Il Panino

Panino con Bresaola della Valtellina, Valtellina Casera stagionato 300 giorni, maionese al lime e taccole.

6

Tour attraverso i borghi della Valmalenco

PIZZO SCALINO, LA PIRAMIDE DELLA VALLE

In questo tour ci troviamo in Valmalenco che, con la sua miriade di rifugi e scorci panoramici, con i maestosi ghiacciai e incantevoli laghetti alpini, ci regala un contatto unico, diretto e puro con il meglio della montagna.

Partendo dal Centro sportivo Zenith Centro della Montagna, andiamo verso Via Seggiovia che, attraverso bellissimi scorci, ci conduce alla piazza del paese di **Caspoggio**. Scendiamo in direzione Lanzada attraverso la nuova pista ciclabile e, giunti in questa località, andiamo in direzione Tornadri. Al termine della ciclabile asfaltata potremo ammirare le calchere, vecchi forni realizzati con sassi accatastati in cui si faceva la calce. Procediamo per un sentiero sterrato un po' più tecnico fino a Tornadri, dal quale scendendo potremo visitare tutti gli antichi nuclei rurali di **Lanzada**.

Giunti a Vassalini, saliremo in direzione Costi fino al punto più alto. Da qui parte un bellissimo sentiero panoramico, fino all'imbocco della strada che ci porta a Primolo, frazione di **Chiesa in Valmalenco**, dove potremo ammirare la Valle dall'alto e avere un magnifico primo piano sul Pizzo Scalino. I più esperti potranno salire fino alla pineta attraverso un bellissimo sentiero.

In seguito, scendiamo fino alla piazza di Chiesa in Valmalenco per poi riportarci sulla ciclabile. A un certo punto troveremo anche il famoso Sentiero Rusca che conduce fino a Sondrio attraverso una bellissima ciclabile. Noi continuiamo in direzione Lanzada attraverso la ciclabile che ci riporta a Caspoggio. Da qui, possiamo salire per un ultimo bellissimo sentiero panoramico sulla Valle, fino alla frazione Sant' Elisabetta. Magari dopo esserci fermati allo **Zenith Centro della Montagna** per recuperare le nostre energie grazie a un ottimo panino con Bresaola della Valtellina IGP.

INFO TECNICHE PERCORSO

DIFFICOLTÀ Media

LIVELLO SICUREZZA Medio

DISTANZA/LUNGHEZZA 29 km

DISLIVELLO 860 m

FONDO STRADALE 70% asfalto, 30% sterrato

TECNICA Media

TEMPO DI PERCORRENZA 3 h

PERIODO MIGLIORE Da maggio a ottobre

PUNTO DI PARTENZA CONSIGLIATO Zenith Centro della Montagna

BRESAOLA RISTOBIKE

Zenith Centro della Montagna

Tante idee e proposte che danno al turista (e non solo) qualcosa in più.

Via Ezio Vanoni, 38
23020 - Caspoggio (SO)
T +39 344 1418115
E info@centrodellamontagna.com
W centrodellamontagna.com
FB /centrodellamontagna
IG @zenithcentrodellamontagna

Il Panino

Pane di segale, Bresaola della Valtellina, formaggio grana a scaglie, olio evo.

Bresaola della Valtellina
♡ PERCHÉ AMARLA

Per la sua digeribilità, è indicata anche prima di un'escursione in bici o di una corsa

7

Ciclo turistica Sentiero Valtellina
da Sondrio a Tirano

CAMPI COLTIVATI E VIGNETI TERRAZZATI

Il tratto del Sentiero Valtellina che collega Sondrio a Tirano, lungo più di 30 km, corre a fianco del fiume Adda. Senza particolari difficoltà e adatto a qualsiasi tipo di ciclista, consente di ammirare un territorio in cui s'incontrano la tenacia dell'uomo e la generosità della natura.

Partendo da Sondrio ci dirigiamo in direzione Tirano dalla Via Stelvio, affiancata da una bellissima ciclabile che ci conduce fuori città. 300 metri prima della rotonda di Montagna in Valtellina, svoltiamo a destra su un passaggio ciclopedonale e, attraverso un sottopassaggio ciclabile, ci ritroviamo al lato opposto della ferrovia, nella zona industriale di Sondrio. Seguendo la ciclabile incontreremo una strada sterrata molto compatta, tra i campi coltivati. Seguiamola fino a un canale, dove troviamo un altro sottopassaggio che ci porta sul Sentiero Valtellina. Dopo circa 1 km ci concediamo una pedalata nell'anello del **Bosco dei Bordighi**, che lambisce il fiume Adda: uno dei pochissimi lembi di boschi ripariali rimasti, sulla piana alluvionale del fiume. Continuiamo seguendo sempre la direzione di **Tirano** attraverso la bellissima ciclabile della Valtellina. Potremo così ammirare vecchi borghi, fattorie, prati, campi coltivati e i famosi vigneti valtellinesi, posizionati su terrazzamenti molto ripidi che danno vita a vini dalla natura forte e generosa. Infine, giunti a Tirano, possiamo visitare il monumento religioso più importante della Valtellina, il **Santuario mariano** dedicato alla Beata Vergine**,** e passeggiare nelle contrade del borgo. Il nostro consiglio è fare tappa al **Moro Burger** per reintegrare le energie con un ottimo panino a base di Bresaola della Valtellina IGP.

INFO TECNICHE PERCORSO

DIFFICOLTÀ Bassa

LIVELLO SICUREZZA Alto

DISTANZA/LUNGHEZZA 35 km

DISLIVELLO 250 m

FONDO STRADALE 90% asfalto, 10% sterrato

TECNICA Turistica

TEMPO DI PERCORRENZA 3 h

PERIODO MIGLIORE Tutto l'anno

PUNTO DI PARTENZA CONSIGLIATO Sondrio

BRESAOLA RISTOBIKE

Moro Burger

Ottimi panini per un pranzo o una cena veloci e di qualità.

Piazza delle Stazioni, 4
23037 - Tirano (SO)
T +39 0342 190 0695
E burgermorotirano@gmail.com
FB /moroburger
IG @moro_burger

Il Panino

Pane al latte, Bresaola della Valtellina, insalata, burrata.

8

Sentiero Valtellina da Tirano a Grosio

UNA STORIA ANTICA TRA INCISIONI RUPESTRI E CASTELLI

Il tratto da Tirano a Grosio, lungo poco più di 15 km e accessibile a tutti, dai bambini ai ciclisti più esperti, consente ai cicloturisti di incontrare una serie di tesori storici, colturali e paesaggistici: dal Santuario della Madonna di Tirano, tappa iniziale del tour, al Parco delle Incisioni Rupestri di Grosio.

Partendo dal **Santuario della Madonna di Tirano**, procediamo in Viale Italia fino ad arrivare al suggestivo centro storico di Tirano, da cui ha inizio il Sentiero Valtellina. Questo tratto di sentiero, in gran parte pianeggiante e con tratti in salita, ci consentirà di raggiungere l'abitato di Grosio lontani dal traffico urbano.

Arrivati tra Grosotto e Grosio, una meta da non perdere è il **Parco delle Incisioni Rupestri**, al cui interno si trovano il **Castello Vecchio di S. Faustino** (X-XI secolo), il **Castello Nuovo visconteo** (XIV secolo) e la **Rupe Magna** (una delle più grandi rocce incise dell'arco alpino), tutti visitabili solo a piedi. Sarà quindi bene dotarsi di lucchetto per posteggiare le biciclette all'ingresso e compiere una bella visita di un luogo in cui storia, arte e paesaggio si fondono in un risultato unico: basti pensare che il Parco contiene in tutto oltre 5 mila incisioni rupestri variamente distribuite sull'intera superficie rocciosa. Conclusa la visita, non ci resta che reintegrare le energie dal **Ristorante Jim Hotel Sassella** dove potremo mangiare, fra i tanti piatti del luogo e della tradizione locale, anche un ottimo panino con la buonissima Bresaola della Valtellina. Da Grosio, infine, se vogliamo potremo proseguire lungo il Sentiero Valtellina che ci accompagnerà fino all'abitato di Bormio.

INFO TECNICHE PERCORSO

DIFFICOLTÀ Molto bassa

LIVELLO SICUREZZA Molto alto

DISTANZA/LUNGHEZZA 16 km (solo andata)

DISLIVELLO 200 m

FONDO STRADALE 90% asfalto, 10% sterrato

TECNICA Turistica

TEMPO DI PERCORRENZA 1,5 h

PERIODO MIGLIORE Da aprile a novembre

PUNTO DI PARTENZA CONSIGLIATO Tirano

BRESAOLA RISTOBIKE

Ristorante Jim Hotel Sassella

Piatti sapientemente preparati in pieno stile valtellinese.

Via Roma, 2
23033 - Grosio (SO)
T +39 0342 847272
E jim@hotelsassella.it
W hotelsassella.it/it/ristorante-jim
FB /hotelsassella
IG @hotelsassella

Il Panino

Pane di segale, Bresaola della Valtellina, crema di Bitto aromatizzata alla pestèda grosina, insalata del nostro orto.

9

Ciclabile sentiero Frodolfo
e sentiero Viola direzione Planecc

NELLA BELLEZZA DI BORMIO, CON TUTTA LA FAMIGLIA

Ci troviamo a Bormio, rinomata località turistica estiva e invernale nel Parco Nazionale dello Stelvio. In questo tour percorreremo la ciclopedonale che ci permetterà di pedalare in tranquillità.

Partendo dall'Ufficio Turistico procediamo in direzione del torrente **Frodolfo** e della ciclopedonale omonima imboccando via Italo Occhi. Proseguiamo lungo il percorso fino a **S. Lucia** dove, dopo aver imboccato un tratto del sentiero Valtellina, costeggiamo il fiume Adda in direzione nord fino alla frazione di Premadio. Sulla sinistra, attraversando un caratteristico **ponte in legno**, un sentiero sterrato ci conduce fino a **Planecc**, un'area giochi ideale anche per un picnic in compagnia. Ritornando verso il ponte ligneo, e riprendendo la ciclopedonale, raggiungiamo la **Chiesa di San Gallo** con il caratteristico campanile.
Da qui rientriamo verso Bormio costeggiando il campo da golf fino al **Bistrot Bormio Terme** dove finalmente ci concediamo un pasto ristoratore con la Bresaola della Valtellina.

INFO TECNICHE PERCORSO

DIFFICOLTÀ Bassa
LIVELLO SICUREZZA Alto
DISTANZA/LUNGHEZZA 5 km
DISLIVELLO 100 m
FONDO STRADALE 98% asfalto, 2% sterrato
TECNICA Turistica
TEMPO DI PERCORRENZA 45 minuti
PERIODO MIGLIORE Da maggio a ottobre
PUNTO DI PARTENZA CONSIGLIATO Bormio

BRESAOLA RISTOBIKE

Il Bistrot Bormio Terme

Tante sfiziose opportunità con vista sulle montagne di Bormio.

Via Stelvio, 14
23032 - Bormio (SO)
T +39 0342 901325
E info@bormioterme.it
W bormioterme.it
FB /Bormio Terme
IG @bormioterme

Il Panino

Pane di segale, Bresaola della Valtellina, crema di avocado, Scimudin, pomodoro fresco, rucola.

10

Tour ai laghi di Cancano

DUE SPECCHI D'ACQUA TURCHESE A 1.950 METRI

I laghi di Cancano e di San Giacomo di Fraele sono due bacini artificiali situati a quasi duemila metri di altitudine nella Valle di Fraele, nel Parco Nazionale dello Stelvio, non molto lontano da Livigno e Bormio. Due splendidi specchi d'acqua che non smettono di incantare i turisti.

Partendo dalle torri di Fraele, in sella alla nostra bici costeggiamo il **lago delle Scale** per raggiungere la prima diga, dove ci fermiamo ad ammirare lo splendido panorama sul **lago di Cancano** (la diga, realizzata tra il 1953 e il 1956, riceve le acque di svaso della diga di San Giacomo e del canale Viola). Da qui è possibile proseguire fino alla bella **chiesa di S. Erasmo**, la cui struttura in pietra richiama la silhouette della montagna che la incornicia.

La strada, ampia e pianeggiante, costeggia le sponde del lago sul lato sinistro fino a raggiungere il **lago di San Giacomo di Fraele**. Attraversiamo la diga che divide i due laghi (risalente al 1940 ma conclusa nel 1950 a causa degli eventi bellici, è alimentata dal canale dello Spöl, i torrenti Alpe, Gavia, Frodolfo, Zebrù, Braulio, Forcola e parte del fiume Adda) e procediamo fino alla romantica **chiesetta di San Giacomo**. Consigliamo una sosta nelle aree picnic, per ammirare al meglio il lago e rinfrescarsi alla fontanella.

Poco più avanti troveremo un'altra area picnic attrezzata. Da qui, potremo proseguire il tour su una bellissima sterrata che ci riporterà al punto di partenza. Infine, per una ricarica di energia lungo il percorso, vi consigliamo il **Ristoro Monte Scale**.

INFO TECNICHE PERCORSO

DIFFICOLTÀ Bassa

LIVELLO SICUREZZA Alto

DISTANZA/LUNGHEZZA 20 km

DISLIVELLO 227 m

FONDO STRADALE 15% asfalto, 85% sterrato

TECNICA Turistica

TEMPO DI PERCORRENZA 2 h

PERIODO MIGLIORE Da maggio a ottobre

PUNTO DI PARTENZA CONSIGLIATO Torri di Fraele, Valdidentro

BRESAOLA RISTOBIKE

Ristoro Monte Scale

Il punto di arrivo per gustare i piatti tipici di queste vallate alpine

Località Cancano
23038 - Valdidendro (SO)
T +39 0342 904660
E ristmontescale@libero.it
W cancano.com
FB /ristoromontescale

Il Panino

Ciabatta bianca, Bresaola della Valtellina, Scimudin, pesto di rucola.

#DESTINAZIONE
BRESAOLA
EDIZIONE 2023

CREDITS

A cura di
Consorzio di Tutela Bresaola della Valtellina
Valtellina Turismo

Itinerari di
Luca Calcagno

Contributi nutrizionali
Emilio Buono

Progetto grafico
INC - Roma

Foto di
Valchiavenna Turismo, Consorzio Turistico di Madesimo, Luca Calcagno, Roberto Ganassa (Clickalps), Andrea Gherardi, Ivan Previsdomin, Roby Trab, Eze Urrets.

Stampa
Ancora Arti Grafiche - Milano

GIUGNO 2023

CONSORZIO DI TUTELA
BRESAOLA DELLA VALTELLINA

Valtellina
Taste of emotion

www.bresaolavaltellina.it

PSR 2014 2020 LOMBARDIA L'INNOVAZIONE METTE RADICI

Regione Lombardia

Programma di Sviluppo Rurale 2014 - 2020

Fondo Europeo Agricolo per lo Sviluppo Rurale:
l'Europa investe nelle zone rurali

GRUPPO DI AZIONE LOCALE VALTELLINA:
VALLE DEI SAPORI 2014 – 2020 S.C. A R.L.

Pubblicazione realizzata con il cofinanziamento del FEASR
Responsabile dell'informazione: Consorzio di Tutela Bresaola della Valtellina
Autorità di Gestione del Programma: Regione Lombardia