

Bormio, the wellness mountain

Bormio è una rinomata località nel cuore del Parco Nazionale dello Stelvio, nelle Alpi italiane. È conosciuta dagli appassionati di montagna non solo per le piste leggendarie, le attività outdoor a contatto con la natura, le millenarie acque termali, ma anche per le bellezze del centro storico.

Estate

Escursioni

Oltre 600 km di tracciati di diversa difficoltà per tutti i gusti, dalle famiglie agli alpinisti più esperti. Dalla Valle dei Forni alla Val Viola, dalla Val Zebrù, con le tipiche baite in legno, alla Val di Rezzalo: di luoghi dalla bellezza idilliaca se ne possono trovare davvero tanti. E poi i laghetti dal colore zaffiro di Bormio 3000, i fitti boschi di larice dal profumo balsamico di Oga, le cime imbiancate che svettano nei cieli azzurri, quelle del gruppo Ortles-Cevedale. Una classica escursione è quella in val Zebrù, dove è facile avvistare molti animali selvatici.

Il Parco Nazionale dello Stelvio, uno dei più antichi e grandi parchi naturali d'Europa, vanta oltre 600 km di sentieri e mulattiere ben segnalati, che conducono oltre il limite delle nevi perenni. Da soli, muniti di cartine e guide, o in gruppo, accompagnati dalle guide alpine, si scoprono gli angoli più suggestivi del Parco Nazionale dello Stelvio, popolati di animali selvatici e rare specie botaniche, e i percorsi storici sulle tracce della Grande Guerra. D'obbligo una visita alle malghe, simbolo della tradizione contadina, con la possibilità di degustare prodotti freschi e genuini. E poi rifugi, ristoranti e belle aree picnic per concedersi una breve sosta in mezzo alla natura.

Bici su strada

Bormio è un vero e proprio paradiso per gli amanti del ciclismo. Merito anche del Passo dello Stelvio, inserito nel tracciato del Giro d'Italia dal 1953 e stato teatro di una delle ultime grandi imprese di Fausto Coppi. Nel 2025 la strada dello Stelvio festeggerà i suoi 200 anni: Insieme al passo Gavia e al passo Mortirolo è una delle tre salite leggendarie legate al Giro, ideali per mettersi alla prova sulle orme dei grandi campioni. Altre mete poco conosciute, ma sicuramente tutte da scoprire e di grande soddisfazione sono Cancano, Bormio 2000, Le Prese, Monte e, poco lontano, il Passo del Bernina.

Diversi sono gli appuntamenti organizzati sul territorio per gli amanti delle due ruote: La Stelvio Santini, la Re Stelvio Mapei e naturalmente l'Enjoy Stelvio Valtellina, ovvero la chiusura al traffico motorizzato in alcune specifiche giornate, da giugno a fine agosto, dei principali passi alpini. Sullo Stelvio, il Gavia, il Mortirolo e Cancano tutti – dai ciclisti esperti alle famiglie – possono pedalare nella natura, respirando a pieni polmoni il profumo dei boschi, scegliendo gli itinerari più adatti.

Mountain bike

Bormio e l'Alta Valtellina sono un paradiso per gli amanti della mountain bike. Immersi nella splendida natura del Parco Nazionale dello Stelvio, si pedala sui sentieri attraverso fitti boschi e pascoli d'alta montagna, superando torrenti e costeggiando laghetti alpini. Assolutamente da scoprire con MTB o con e-bike sono il Tour delle 3 Gondole, che coinvolge i tre principali impianti di risalita del comprensorio (a Bormio la cabinovia Bormio-Bormio 2000, a Santa Caterina la cabinovia S.Caterina-Vallalpe e a Valdidentro la cabinovia Isolaccia-Pian dela Mota), e il nuovo Bormio 360 Adventure Trail. Quest'ultimo è un itinerario inaugurato di recente, che compie un giro completo attorno al comprensorio di Bormio. L'anello, suddiviso in 10 tappe, permette di calibrare lo sforzo, eventualmente fermandosi a dormire in malghe e rifugi. Si percorre a piedi, in mountain bike e in e-bike.

Tra gli itinerari, all'interno del Parco dello Stelvio, c'è quello che si sviluppa nella Val Zebrù, forse la più caratteristica. Un percorso di un paio d'ore su strada sterrata, tra i maggenghi, le tipiche baite in legno, e i boschi. I biker più esperti e resistenti possono provare invece l'itinerario che da Piz Umbrail raggiunge, in 4 o 5 ore, San Giacomo di Fraele. Ci si inoltra in territorio svizzero spingendo la bici a mano o portandola in spalla per un tratto. Faticoso, ma ne vale la pena: il premio è la splendida lunga discesa fino al lago di Rims e alla Val Mora, che si risale per ritornare in Italia ai Laghi di Cancano.

Gli amanti della velocità e dell'adrenalina trovano invece i percorsi di downhill e freeride del Bormio Bike Park, con partenza a 3.000 m, mentre gli appassionati di enduro possono cimentarsi sui trail di S. Caterina Valfurva. L'evento clou per gli amanti della mountain bike è sicuramente l'Alta Valtellina Bike Marathon, con i suoi tre percorsi immersi nella natura del Parco Nazionale dello Stelvio.

Gravel

Bormio è il territorio ideale per affrontare un itinerario con le gravel, le biciclette con un'impronta da corsa, ma con una vocazione per lo sterrato.

Con le gravel si affrontano percorsi di strade bianche, sentieri e sterrati per scoprire i grandi passi alpini da un altro punto di vista, immergendosi nella storia e in paesaggi selvaggi.

Tra gli itinerari da affrontare in sella a una gravel si possono annoverare sicuramente il Giro dei Laghi di Cancano, la Val Viola e la Val Verva. Gli appassionati possono anche partecipare all'Unpaved Roads, l'evento sui sentieri del Parco Nazionale dello Stelvio tra i Laghi di Cancano e la Valle dei Forni.

Sci estivo allo Stelvio

A Bormio si scia tutto l'anno. Per chi non si accontenta dello sci invernale, il Ghiacciaio dello Stelvio, circondato dalle imponenti vette del gruppo Ortles-Cevedale, diventa da

maggio a novembre la più vasta area sciabile estiva delle Alpi. Anche i campioni di sci nordico e alpino scelgono quest'area per i propri allenamenti estivi. Tra il Passo Stelvio (2.758 m) e il Monte Cristallo (3.450 m) si dispiegano oltre 20 km di piste rosse e blu, adatte ad ogni sciatore, oltre che due percorsi per lo sci di fondo. In tarda primavera (tra fine maggio e fine giugno) e in autunno (a seconda delle condizioni, da inizio ottobre a inizio novembre) qui si pratica anche lo scialpinismo: avventure con le pelli di foca che si concludono con un bel fuoripista. In alternativa le Guide Alpine organizzano gite tra fine maggio e giugno per gli amanti della neve fresca e del freeride. Nei pomeriggi d'estate, invece, si può salire a bordo di un gatto delle nevi per raggiungere il "Sasso Rotondo", che si affaccia sul panorama della Val Zebrù.

Golf

Il campo da golf di Bormio, considerato uno dei migliori campi di montagna d'Italia, ha 9 buche adatte sia per principianti che per giocatori più esperti. Aperto tutti i giorni da aprile a novembre, presenta ottimi fairways, green spettacolari e ostacoli d'acqua finalizzati a serbatoio per l'impianto automatico di irrigazione. L'ampio campo pratica è dotato di putting green e pitching green. Durante la stagione, vengono organizzati numerosi corsi, gare e tornei.

E molto altro

D'estate, la montagna dà il meglio di sé! Grazie alle molte attività è impossibile annoiarsi! Equitazione, husky trekking, pesca sportiva, arrampicata indoor e outdoor, tiro con l'arco, tennis, go kart, nordic walking, pattinaggio sul ghiaccio, parapendio e molto altro. E, per tutta la famiglia, divertimento assicurato con le fattorie didattiche e il Family Bob, il bob su rotaia nel bosco di Valdidentro. Queste sono solo alcune delle proposte per un'estate all'insegna dello sport e del divertimento.

Tutto l'anno

Terme e benessere

Un tuffo nelle calde acque millenarie di Bormio per una vacanza a tutto relax! Lasciarsi coccolare dalle fonti termali (36°- 41°) con le loro proprietà curative già conosciute ai tempi dei Romani e apprezzate anche da Leonardo da Vinci, è l'ideale dopo una giornata all'aria aperta. Tre sono i centri termali per ogni esigenza: Bormio Terme, nel cuore di Bormio, è l'ideale per tutta la famiglia.

All'interno sono presenti vasche per il relax, tra le quali la nuova vasca Stelvio, una piscina da 25 metri, un acquascivolo di 60 metri, bagni turchi, biosauna, saune e il reparto curativo convenzionato con il Sistema Sanitario Nazionale.

A QC Terme Bagni di Bormio, che comprende Bagni Nuovi e Bagni Vecchi, chiunque troverà la propria dimensione di relax. QC Terme Bagni Vecchi è l'ideale per un tuffo

nella storia con i Bagni Romani, le grotte secolari che conducono a una delle sorgenti millenarie, fino alla piscina panoramica all'aperto a picco sulla conca di Bormio.

A QC Terme Bagni Nuovi, invece, ci si immerge nell'atmosfera liberty ottocentesca. La struttura si articola di quattro settori con differenti percorsi termali con aromi, luci, immagini e colori tutti naturali. Suggestiva la sauna rivestita in cirmolo dei primi dell'Ottocento.

Cultura

Il Bormiese, con la sua storia millenaria, vanta un ricco patrimonio artistico e culturale. Ne sono prova i palazzi, le torri, le antiche case contadine, le chiese e le fortificazioni. Numerosi e interessanti i musei, anche quelli all'aria aperta con i resti della Grande Guerra; senza dimenticare il Forte Venini, una fortificazione della Guerra. Vivace il programma delle attività, sia per gli adulti che per i bambini, grazie all'organizzazione di concerti, spettacoli, conferenze, mostre, sagre e laboratori per tutti i gusti.

Tradizioni

La storia secolare di Bormio e dei paesi limitrofi si riflette e si conserva nelle numerose tradizioni popolari, ponte tra passato e futuro. Particolarmente affascinante è la manifestazione dei Pasquali, organizzata il giorno di Pasqua: tutta la popolazione scende in strada con il costume tipico per portare in sfilata, appunto, i Pasquali, carri allegorici artigianali a tema religioso portati a spalla da pasqualisti. Il Carnevål di Mat, L'è fora Geneiron, Gabinat e il Palio delle Contrade sono altre manifestazioni tradizionali che affondano le proprie radici nella cultura contadina e montana e conservano il folklore che, da sempre, le contraddistingue, diventando occasione di incontro sia per i locali che per i turisti.

Enogastronomia

Una cucina semplice, dal gusto deciso, ispirata ai profumi della montagna. La terra fornisce gli ingredienti principali che, amalgamandosi, creano i piatti della tradizione: i pizzoccheri, gli sciatt e i malfatti, senza dimenticare la bresaola e la slinziga, la polenta taragna e la cacciagione, i formaggi, la bisciöla e il miele. Tutte pietanze che si sposano a meraviglia con i vini della Valtellina e con gli amari locali, su tutti Braulio e Taneda.

Parco Nazionale dello Stelvio

Il Parco Nazionale dello Stelvio, aperto nel 1935, è il più grande dei parchi storici italiani. È un invito a vivere esperienze nella natura: gli alpinisti sfidano la verticalità e i ghiacciai, gli escursionisti e i biker hanno un'ampia scelta di panorami e sentieri, le famiglie trovano un'oasi di relax dove giocare e condividere avventure. Quando i maestosi boschi di conifere si colorano, in autunno, si sente echeggiare il bramito del cervo, re di questi luoghi, anche se tutte le stagioni possiedono una loro magia. In estate e in inverno il parco organizza attività con le guide alla scoperta del territorio, laboratori didattici e proiezioni di documentari. Il parco è la casa di tante specie diverse, che al

momento della sua istituzione erano scomparse o rare. È facile avvistare grandi ungulati - cervo, capriolo, camoscio e stambecco – marmotte, ermellini, pernici, varie specie di anfibi e rettili. In cielo volteggiano le aquile reali e i gipeti, i più grandi rapaci europei. Notevole anche il patrimonio culturale e storico del Parco dello Stelvio: le architetture rurali richiamano uno stile di vita antico, e sono ancora numerose le testimonianze della Grande Guerra, che qui si è combattuta alle quote più elevate, nella neve. Di quell'epoca restano mulattiere militari, trincee e postazioni di artiglieria: camminare è come sfogliare lentamente un libro di storia.

Highlights estate 2024

Eventi del comprensorio di Bormio

Maggio:

- **1 maggio: Coppa delle Alpi:** lo spettacolo delle auto d'epoca nel cuore di Bormio <https://www.bormio.eu/it/coppa-delle-alpi-2024>
- **Duplici passaggi del Giro d'Italia da Bormio**
 - 19 maggio: 15^a tappa Giro d'Italia: Manerba del Garda - Mottolino <https://www.bormio.eu/it/15-tappa-giro-d-italia-manerba-del-garda-mottolino>
 - 21 maggio: 16^a tappa Giro d'Italia: Livigno - Santa Cristina (Val Gardena) <https://www.bormio.eu/it/16-tappa-giro-d-italia-livigno-santa-cristina-val-gardena>
- **26 maggio: Red Stelvio:** Raduno di Ferrari al Passo dello Stelvio

Giugno:

- **2 giugno: LaStelvioSantini:** gara ciclistica sulle mitiche salite dello Stelvio e del Mortirolo, con partenza da Bormio e arrivo al Passo Stelvio. (percorso corto, percorso medio, percorso lungo) <https://www.bormio.eu/it/la-stelvio-santini-12-edizione>
- **Enjoy Stelvio Valtellina (da giugno a settembre)**

Chiusura dei leggendari passi alpini del Parco Nazionale dello Stelvio al traffico motorizzato

<https://www.bormio.eu/it/enjoy-stelvio-valtellina>

- **9 giugno: TrailRUN Alta Valtellina:** trailrun, camminata non competitiva e short run nella natura incontaminata della Val Viola
<https://www.bormio.eu/it/trailrun-alta-valtellina-1>
- **Forum Ambrosetti:** Forum Food & Beverage- i maggiori imprenditori nazionali enogastronomici si incontrano a Bormio

Luglio:

- **6 luglio: Sagra del Cornat: Degustazione dei tipici Cornat** (focacce) e intrattenimento musicale
-
- **6-7 luglio: Unpaved Roads:** appuntamento con l'avventura Gravel sopra i 2000 metri
<https://www.bormio.eu/it/unpaved-roads-bormio>
- **13 luglio: serata dei Saor:** tour culturale ed enogastronomico alla scoperta delle antiche corti del centro storico di Bormio
<https://www.bormio.eu/it/serata-dei-sapori-i-nos-saor-1>
- **14 luglio: Re Stelvio Mapei:** prova podistica di mezza maratona e prova ciclistica
<https://www.bormio.eu/it/39-re-stelvio-mapei>
- **17-18 luglio: BikeTransalp:** gara internazionale di mountain bike che attraversa le Alpi con partenza da Ehrwald e arrivo a Arco
<https://www.bormio.eu/it/bike-transalp-lago-di-resia-bormio-tappa-7>
- **22 – 25 luglio: La Milaneseiana:**
L'evento culturale su arte, letteratura, cinema, musica, scienza e filosofia di Elisabetta Sgarbi
<https://www.bormio.eu/it/8-edizione-la-milanesiana-a-bormio-3>
- **27 luglio: Serata dei vini, serata tradizionale nel centro di Bormio:** tour culturale ed enogastronomico alla scoperta delle antiche corti del centro storico di Bormio per scoprire i migliori vini valtellinesi; esperti e semplici appassionati saranno così invitati ad approfondire caratteristiche e particolarità del Sassella, del Grumello e naturalmente dello Sforzato, il re dei vini valtellinesi.
<https://www.bormio.eu/it/la-serata-dei-vini>
- **27 luglio: Alta Valtellina Bike Marathon, the ultimate challenge:** gara internazionale di mtb (percorso Marathon, Classic e Endurance)

<https://www.bormio.eu/it/alta-valtellina-bike-marathon-2>

- **Apertura estiva impianti di risalita di**
 - Santa Caterina e Cima Piazzini – 6 luglio – 8 settembre 2024
 - Bormio, 27 luglio – 8 settembre

Agosto:

- **11 agosto Concerto all'alba:** concerto all'alba a 1700 metri di quota ai piedi delle imponenti Torri di Fraele, seguito da una colazione gourmet
<https://www.bormio.eu/it/concerto-all-alba-8>
- **18 agosto: Saór de Rézel:** Camminata gastronomica a tappe, lungo gli splendidi paesaggi alpestre della Val di Rezzalo, luogo incantato di assoluto fascino
- **22 agosto: Serata al Scur:** Il centro storico di Bormio spegne le luci e accende i cuori, per un percorso sensoriale ed emozionale, curioso e spettacolare. Durante la serata degustazioni e esperienze che coinvolgeranno i 5 sensi.
<https://www.bormio.eu/it/serata-al-scur-1>
- **25 agosto: Energy2Run Cancano, Il giro dei laghi di Cancano:** gara di corsa in montagna nel Parco Nazionale dello Stelvio tra i celebri bacini artificiali a 2.000 m di quota
<https://www.bormio.eu/it/energy2run-cancano-1>
- **31 agosto 2024: Scalata Cima Coppi:** manifestazione ciclistica non competitiva sui versanti lombardo, altoatesino e svizzero del Passo dello Stelvio
<https://www.bormio.eu/it/22-scalata-cima-coppi>
- **31 agosto – 1 settembre: Coppa Italia Downhill 2024,** quinta prova del circuito nazionale Coppa Italia
<https://www.bormio.eu/it/coppa-italia-downhill>

Settembre:

- **8 settembre: La Pizzoccherata più lunga d'Italia:** un'unica tavolata lunga ben 800 metri per oltre 1.800 persone gustare i pizzoccheri lungo le vie del centro storico di Bormio
<https://www.bormio.eu/it/la-pizzoccherata-piu-lunga-d-italia>