



Idee e spunti su cosa fare in

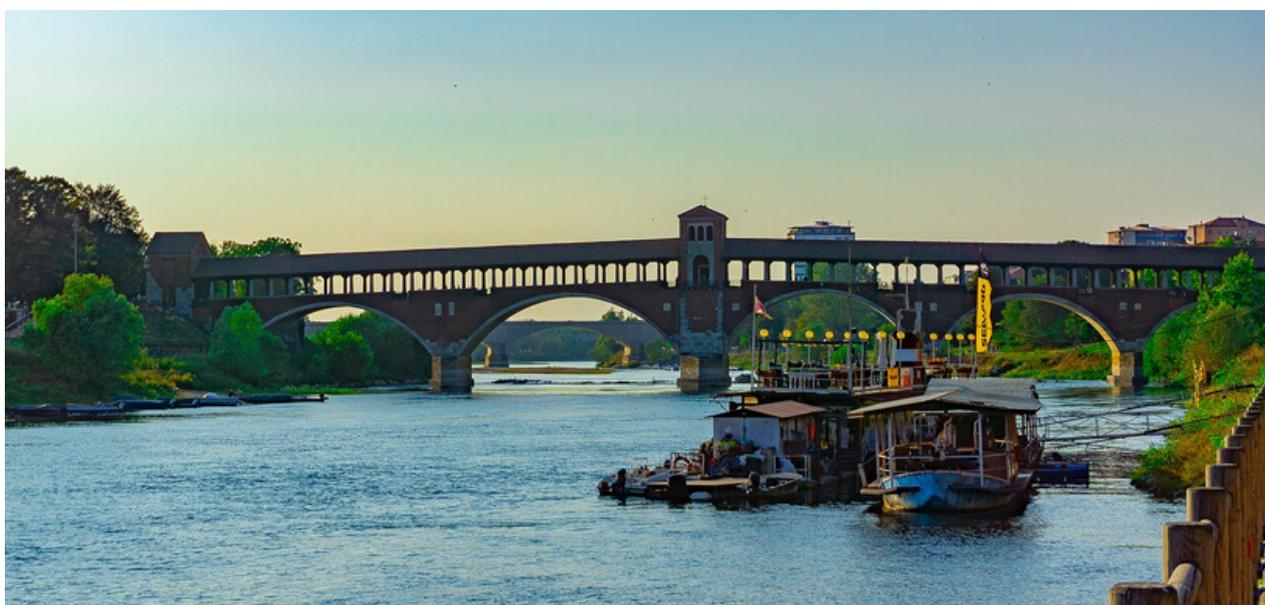
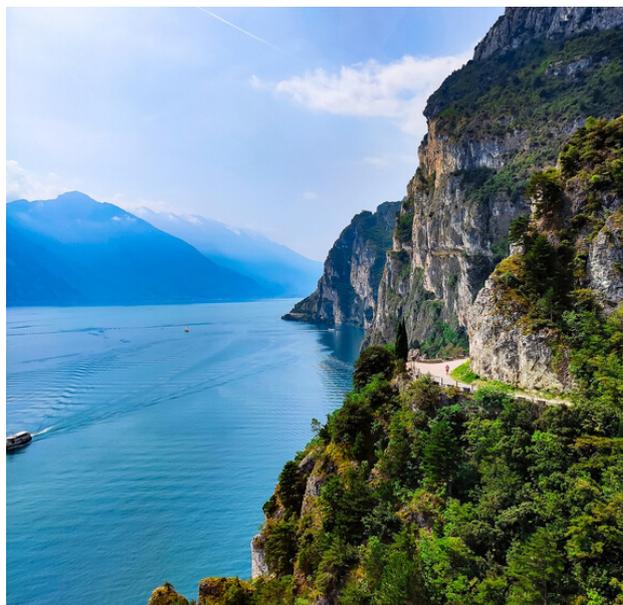
LOMBARDIA



INTRODUZIONE

La Lombardia non ha sbocchi sul mare, ma in compenso è ricca di laghi, da quelli Maggiore e di Como (sì, quello dove ha la villa George Clooney), al Garda, dove si possono praticare sport di ogni genere. A nord troviamo la catena alpina, con i gruppi Bernina, Adamello, Cevedale-Ortles, e a sud il fiume Po e morbide colline. Al centro c'è Milano, il suo motore economico e sociale.

La Lombardia è il cuore pulsante dell'Italia, ideale per chi ama lo sport, l'arte e la cultura, l'enogastronomia e la vita mondana.



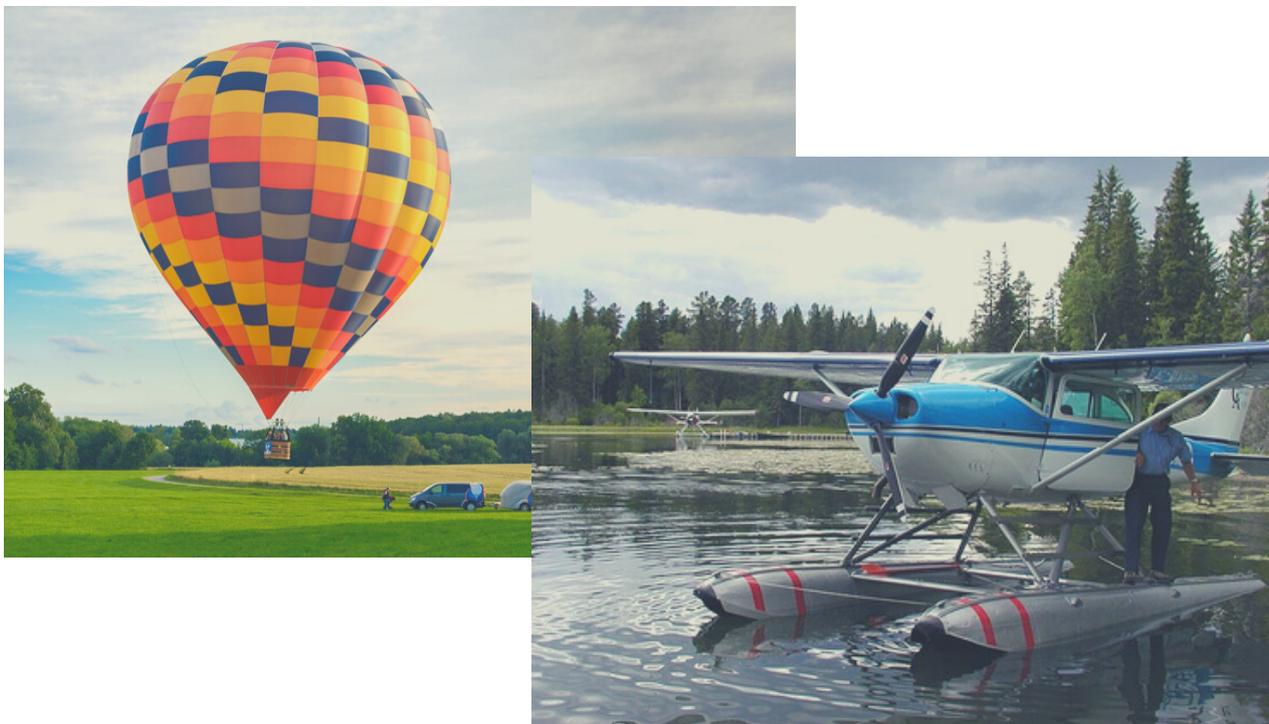
SPORT & NATURA

- **Sci** - Valtellina
- **Trekking** - Valli alpine, Prealpi
- **Bicicletta e mountain bike** - Prealpi Bergamasche e di Varese, colline dell'Oltrepò Pavese, Franciacorta, lungo i Navigli e il corso dei fiumi in pianura
- **Kitesurf, windsurf** - laghi di Garda, di Como e Maggiore
- **Torrentismo e rafting** - Valtellina, Valchiavenna, Valli Bergamasche
- **Arrampicata** - Val Masino, Presolana, Grigna
- **Deltaplano e parapendio** - zone di Lecco, Bergamo, Brescia
- **Speleologia** - Lecchese
- **Ponte tibetano** (234 mt di lunghezza e 140 mt di altezza) - tra Campo Tàrtano e Frasnino (Valtellina)



- **Parco delle Marmitte dei Giganti** (depressioni a forma di pozzo nelle rocce, che nascono dall'erosione fluviale)
- **Parco Nazionale dello Stelvio**, al centro delle Alpi Retiche, comprende Valtellina, Valcamonica e Val Venosta e prosegue in Svizzera
- **Orrido di Bellano**, le gole naturali create dal fiume sulla sponda orientale del lago di Como
- Il **Parco di Monza**, uno dei più grandi d'Europa, da girare in bicicletta, che ospita anche il Gran Premio
- Il **parco della Valle del Ticino**, da percorrere in canoa lungo il fiume e in bici seguendo gli argini
- **Oasi naturali**: torbiere di Albate (Como), Riserva delle Bine (Mantova), Bosco di Vanzago (Milano), Monticchie di Somaglia (Milano), Sant'Alessio (Pavia)
- Il **Triangolo Lariano e i laghetti Briantei** (Alserio, Pusiano, Annone). Da percorrere lentamente in auto ma anche in bici; i più allenati possono affrontare da Bellagio l'ardua salita del Ghisallo.

ESPERIENZE



- Visitare il **Buco del Piombo**, una grande grotta di origine carsica all'Alpe del Vicerè (Erba, Lecco)
- Percorrere la **ciclovia del fiume Oglio**, 280 km dall'Adamello al Po
- **Pilotare un idrovolante** sul lago di Como
- Partecipare alla **Stramilano**, minimaratona per le vie del capoluogo
- Visitare in bici le **cantine della Strada del Vino** di Franciacorta
- Girare in **barca** tra i canneti del Parco del Mincio e i laghi di Mantova **durante la fioritura del loto** a fine estate
- Vedere le **cascate del Serio** in Valbondione, le più alte d'Italia (315 metri), aperte solo 5 volte all'anno per mezz'ora (una volta in notturna)
- Soggiornare a Cernobbio nella rinascimentale **Villa d'Este**, uno dei più sontuosi alberghi d'Europa
- Degustare salumi e formaggi in uno dei **crotti della Valchiavenna** (cavità naturali usate come cantine e luoghi di ritrovo)
- Vedere le curiose piramidi di terra nel "**Bosco degli gnomi**" a Zone, sul lago d'Iseo
- Scoprire le testimonianze di archeologia industriale al **Parco dell'Adda Nord** (chiuse e centrali idroelettriche di Trezzo, ponte di ferro di Paderno, traghetto di Imbersago) - da girare in bici
- Visitare le **risaie della Lomellina**: quando vengono allagate disegnano un paesaggio molto suggestivo, e ospitano la più alta concentrazione di garzaie dell'Europa meridionale
- Sorvolare la Regione in **mongolfiera**



Abbazia di Sant'Alberto di Butrio

BORGHI E CITTA'



- **Milano:** Galleria Vittorio Emanuele II e i camminamenti sulle cupole, aperitivo in battello sui Navigli, Orto Botanico e Osservatorio di Brera, Biblioteca Braidense, salire sui 108 metri della Torre Branca, scoprire cripte e camminamenti della città sotterranea, Cimitero Monumentale (vi consigliamo di fare un tour guidato), quattrocentesca Cà Granda, ex ospedale ora sede dell'Università degli Studi, cavallo bronzo di Leonardo da Vinci all'ippodromo, vedere gli unicorni nell'Arca di Noè nell'affresco della Chiesa di San Maurizio al Monastero Maggiore, Museo Fernet Branca, via Lincoln (sembra di essere a Notting Hill), le case rotonde e a forma di fungo al Villaggio dei Giornalisti
- **Brescia** (la più vasta area archeologica del nord Italia): il complesso monumentale San Salvatore-Santa Giulia, il Castello, le due cattedrali. Botticino è il paese di produzione del vino omonimo e dalle sue cave si è estratto il marmo utilizzato nella Casa Bianca e quello per il basamento della Statua della Libertà
- **Bergamo:** il centro storico e i camminamenti sotterranei nella Città Alta; a Bienno e Berzo, in Valcamonica, le antiche fucine per la lavorazione del ferro, Cornello dei Tassi dove è nato il sistema postale. A Bergamo Alta è nato il gelato alla straciatella nella gelateria La Marianna.
- **Vigevano:** piazza centrale e Palazzo Ducale, voluti da Ludovico il Moro, Castello e la Leonardiana (museo di Leonardo da Vinci) con esposta la riproduzione della lettera che Leonardo scrisse per farsi assumere, considerato il primo CV della storia, Museo Internazionale della Calzatura Pietro Bertolini, outlet di scarpe



Villa d'Este, Como

- **Pavia:** chiesa romanica di San Pietro in Ciel d'Oro, Ponte coperto (andate a leggere la scritta con la frase di Albert Einstein ad una fidanzata italiana) e Borgo Ticino, la Certosa, ponte di barche sul Ticino a Bereguardo, basilica di San Michele Maggiore
- **Mantova:** Rotonda di San Lorenzo, Palazzo Te, Museo Nuvolari, Palazzo Ducale
- Il broletto (area dove si svolgevano le assemblee cittadine) di **Como** e **Brunate**, paese che si raggiunge con la funicolare per ammirare Como dall'alto
- **Sondrio:** Castel Masegra, via Scarpatetti; a Grosio il parco delle incisioni rupestri e il castello Visconti-Venosta
- **Oltrepò Pavese:** Zavattarello, Fortunago, Varzi, la medievale abbazia di Sant'Alberto di Butrio, dove i frati coltivano erbe officinali e preparano unguenti, caramelle, sciroppi, ...
- **Angera:** il castello in posizione panoramica sul lago, che ospita un Museo delle Bambole
- **Lago di Como e Lago Maggiore:** ville patrizie e i giardini, come Villa Olmo (CO), setifici (a Como è nata la tradizione di produrre seta grazie a Lodovico il Moro che ha avviato la coltivazione del gelso), Balbianello
- La penisola di Sirmione con le **Grotte di Catullo**
- **Gardone:** il Vittoriale di Gabriele d'Annunzio
- Le **abbazie** intorno a Milano: Chiaravalle, Mirasole, Viboldone
- Visitare le **incisioni rupestri della Valcamonica**, una delle più ricche collezioni di petroglifi preistorici del mondo
- L'**Eremo di Santa Caterina**
- Monti Sacri (**Sacro Monte di Ossuccio** e il **Sacro Monte di Varese**)
- **Varese:** il Grand Hotel e la funicolare Liberty di Campo dei Fiori (dismessi), il centro storico, i dintorni, Palazzo e giardini Estensi, Basilica di San Vittore, ville e il lago



Certosa di Pavia

ENOGASTRONOMIA



Milano ora è una delle capitali mondiali della ristorazione e si trovano ristoranti che propongono piatti di qualunque parte del mondo. Ma parlando di origini:

- Il piatto lombardo più famoso è sicuramente la **costoletta (o cotoletta) alla milanese**, carne di vitello impanata e fritta nel burro. Da provare la versione con impanatura ai pistacchi del Consorzio Stoppani
- Spostandoci nelle valli, troviamo i **pizzoccheri della Valtellina**, tagliatelle di grano saraceno condite con burro e formaggio, patate, verze.
- La pianura è famosa per il riso: da provare il vero **risotto alla milanese** con zafferano e midollo di bue, da accompagnare all'**ossobuco**, ma anche i risotti della Lomellina, ad es. all'Osteria della Madonna a Pavia.
- Tra i primi piatti troviamo molte **zuppe** e i famosi **tortelli di zucca mantovani** (con amaretti e mostarda).
- La **casseula** (stufato di carne e verze) è in cima alla lista dei secondi.
- Da non perdere anche il **bollito con mostarda**, una conserva di frutta trattata, a seconda della ricetta, con zucchero o miele, mosto o senape
- Molto apprezzati durante gli aperitivi o come antipasto sono i **mondeghili** (polpettine di carne)
- Sui laghi si mangia **pesce**.
- Ci sono tantissime varietà di **formaggi** (il gorgonzola di Novara, il taleggio, lo stracchino, il bitto, ...) e di **salumi** (la bresaola della Valtellina, il salame di Varzi, il prosciutto di capra di Chiavenna).
- Tra i dolci: il **torrone di Cremona**, il **panettone** di Milano, la **torta sbrisolona** di Mantova e le **Polenta e Osèi** di Bergamo.
- Il **Vino** della Franciacorta e dell'Oltrepò Pavese (qui organizziamo degustazioni anche alla Tenuta Conti Vistarino con visita alla tenuta e a Le Fracce con visita alla collezione privata di auto d'epoca)

COSA POSSIAMO FARE PER TE



Travel Designer
Viaggi avventura e sportivi

Organizzo viaggi avventura e sportivi personalizzati in Italia e nel mondo

Mob: **349 2701273**

eMail: **info@7rtravel.com**

web: **www.7rtravel.com**



[Iscriviti alla Newsletter 7RTravel](#)



Travel Blogger
Viaggi in Italia

Ti faccio scoprire le bellezze dell'Italia attraverso foto e racconti

eMail: **val@myitaliandiaries.com**

web: **www.myitaliandiaries.com**



[Iscriviti alla Newsletter My Italian Diaries](#)