

ITALIANI IN VACANZA, È BOOM CICLOTURISMO: IN 4 MILIONI N VIAGGIO CON LA BICI ECCO I 10 CONSIGLI DELL'ESPERTO DI BIKING PER UN'ESTATE SU DUE RUOTE IN SICUREZZA

Il cicloturismo è il trend dell'estate 2023: per oltre 1 cicloturista su 2 (58%) il fenomeno sta vivendo un vero e proprio boom e quasi 1 su 2 (45%) ha visto aumentare i servizi a propria disposizione. La Valtellina considerata una pista ciclabile a cielo aperto: per 1 ciclista su due (58%) è difficile trovare un territorio con le stesse caratteristiche. Per 8 ciclisti su 10 la Bresaola della Valtellina IGP è alleata nella dieta dello sportivo perché è proteica (60%) e light (49%). Ecco 10 tappe a due ruote tra enogastronomia, natura e benessere alla scoperta della Valtellina e i consigli dell'esperto di biking per una vacanza su due ruote in tutta sicurezza, a partire da quello più scontato: indossare sempre il casco perché usare bene la testa aiuta a proteggerla

Sono circa **30 milioni i connazionali che andranno in vacanza questa estate** (Osservatorio Turismo di Confcommercio – Swg). Secondo un'indagine realizzata da Readly/YouGov, crescono le **vacanze green, con un 11% di italiani attento all'impatto ambientale**. La nuova passione degli italiani è pedalare, un trend che strizza l'occhio all'ambiente, all'economia e trascina il turismo in Italia, tanto da diventare anche driver principale nella scelta di una meta turistica. **Saranno 4 milioni gli italiani che avranno, come compagna di viaggio, la bicicletta**, di proprietà o noleggiata (Fonte: Confcommercio-Swg). Numeri per cui si stima un **valore pari a 7,6 miliardi di euro all'anno**. Tra gli aspetti più apprezzati di questa passione in ascesa, per il 61% c'è il privilegio di essere immersi nella natura e, quasi a pari merito (50%) la possibilità di restare in forma anche in vacanza (Fonte: Doxa per il Consorzio di Tutela Bresaola della Valtellina, **"Bresaola della Valtellina IGP, icona del territorio e driver del cicloturismo in valle"**).

VALTELLINA MON AMOUR: PER 1 ITALIANO SU DUE È UNA PISTA CICLABILE A CIELO APERTO

La Valtellina, già vincitrice negli anni passati degli Oscar del cicloturismo e tappa fissa del Giro d'Italia, sede di numerosi eventi, maratone e competizioni dedicate al mondo della bicicletta, si piazza tra le mete privilegiate per il turismo a due ruote, con una stima di **circa 1,5 milioni e mezzo di presenze (italiane e non) appassionate di percorsi dedicati alle due ruote** (Fonte: Consorzio Turistico Valtellina). Situata nel cuore delle Alpi lombarde, **gode di ottima reputazione: per 1 cicloturista su due (58%) è difficile trovare un territorio con le sue stesse caratteristiche** tanto da considerarla una pista ciclabile a cielo aperto. I tre motivi principali per scegliere la **Valtellina come meta turistica? Bellezza del territorio (61%), panorama naturalistico (56%) e possibilità di escursioni (48%)**. Non a caso, qui si terranno le Olimpiadi invernali 2026.

Un territorio unico al mondo, fatto di bellezze naturali e artistiche, borghi storici e panorami mozzafiato che la rendono tra le aree geografiche più affascinanti del nostro Paese, ma non solo, **la Valtellina è anche culla di una tradizione gastronomica ultrasecolare. La Bresaola della Valtellina IGP**, salume tipico che racconta la storia e il legame con il territorio in cui nasce, grazie alle sue proprietà nutrizionali è l'alimento ideale per chi ama fare attività sportiva, tanto da essere considerata, a ragione, **al pari di un integratore naturale: per il 74% il salume light è alleato nella dieta dello sportivo** e di chi ama tenersi in forma. Tra i motivi di questa scelta, è **proteica (60%), è light (49%), è digeribile e può essere consumata prima di uno sforzo fisico (39%), è pratica e ready to use (35%)**.

"A TUTTO GUSTO": 10 TAPPE A DUE RUOTE, 10 PUNTI RISTORO E 10 PANINI CON LA BRESAOLA

Proprio per celebrare questo trend e la bellezza del territorio, il **Consorzio di Tutela Bresaola della Valtellina** invita a scoprire tradizioni e bellezze del territorio in sella ad una bici con la mini-guida **["A Tutto Gusto", la mini-guida con 10 tappe a due ruote per 10 soste nei Bresaola RistoBike](#)** aderenti al circuito, tra le bellezze

CONSORZIO DI TUTELA BRESAOLA DELLA VALTELLINA

Via Piazzini, 23 – 23100 Sondrio
T +39 0342 201 984
info@bresaoladellavaltellina.it
consorziotutelabresaolavaltellina@pec.it

C.F./P.IVA e n. iscrizione al Registro
delle Imposte di Sondrio n. 00735490146
Fondo Consortile € 41.316,48 i.v.

e i sapori della Valtellina per rifocillarsi con **10 panini** con la **Bresaola della Valtellina IGP**. I percorsi (distribuiti **su tutto il territorio**) e i **Bresaola RistoBike** (bar, paninerie, ristoranti, bistrot, tutti cycle friendly) sono stati selezionati da **Luca Calcagno, esperto di biking e di territorio**, con la supervisione di **Valtellina Turismo**. Tramite un **QR Code**, ogni percorso rimanda alla mappatura geolocalizzata con un **tracciato GPS** da consultare sul proprio smartphone durante le escursioni. I **10 panini con la Bresaola della Valtellina IGP, uno per ogni RistoBike**, personalizzati in base alla creatività e allo stile del ristoratore, seguono le linee guida nutrizionali elaborate dal **biologo nutrizionista Emilio Buono**. La **mini-guida**, che vive anche online, è **stata distribuita in 8 mila copie** presso i principali infopoint turistici, presenti su tutto il territorio, che fanno capo a Valtellina Turismo, e presso i 10 Bresaola RistoBike di campagna.

In occasione della seconda edizione della sfida ciclistica **“Duomo Stelvio”**, che si terrà il prossimo **22 luglio con partenza all'alba dal Duomo di Milano e arrivo al passo dello Stelvio Cima Coppi** e che, a ritmo di pedalata libera, coinvolgerà circa 600 ciclisti per raggiungere in 230 km i 2.760 m di quota, presso la tappa allestita al Pentagono a Bormio ci sarà una **postazione “Destinazione Bresaola”**. Un esperto distribuirà la mini-guida e fornirà informazioni sul prodotto e consigli utili su alimentazione e abbinamenti per i ciclisti.

ECCO I CONSIGLI DI LUCA CALCAGNO, ESPERTO VALTELLINESE DI BIKING E TERRITORIO

Partiamo da una premessa: 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 ma, in entrambi i casi, sono richiesti un buon allenamento e una sana alimentazione, avendo la premura di 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. 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.

1. **Indossare sempre il casco**: usare bene la testa aiuta a proteggerla.
2. **Pianificare nel dettaglio ogni uscita**: meglio lasciare che a sorprendere sia solo il paesaggio.
3. **Prima di uscire, verificare il meteo**: d'estate cambia in fretta.
4. **Portare con sé uno snack e dell'acqua**: specie con il caldo, reidratarsi è fondamentale.
5. **Avere cura di sé stessi e della propria bici**: inserire nello zaino un kit di pronto soccorso e uno di riparazione è fondamentale.
6. **Scegliere la bici adatta al percorso e alle proprie capacità**: può fare la differenza.
7. **Valutare il percorso in base al proprio livello di allenamento**: mai strafare.
8. **Dare la precedenza ad auto, pedoni e animali**: la strada è di tutti.
9. **Aiutare sempre chi è in difficoltà**: un supporto potrebbe salvargli la vita.
10. **Promuovere il territorio e rispettarlo**: gli esseri umani sono suoi ospiti.

Questa azione è stata realizzata con il cofinanziamento del Fondo Europeo Agricolo per lo Sviluppo Rurale (FEASR) -PROGRAMMA DI SVILUPPO RURALE 2014-2020 DELLA LOMBARDIA -GRUPPO DI AZIONE LOCALE VALTELLINA: VALLE DEI SAPORI 2014-2020 SCARL.

Ufficio stampa Consorzio di Tutela Bresaola della Valtellina

INC – Istituto Nazionale per la Comunicazione

Ivana Calò Tel. 324 8175786 – i.calo@inc-comunicazione.it

Valentina Spaziani 349/5743907 – v.spaziani@inc-comunicazione.it

CONSORZIO DI TUTELA BRESAOLA DELLA VALTELLINA

Via Piazza, 23 – 23100 Sondrio
T +39 0342 201 984

info@bresaoladellavaltellina.it

consorziotutelabresaolavaltellina@pec.it

C.F./P.IVA e n. iscrizione al Registro
delle Imposte di Sondrio n. 00735490146
Fondo Consortile € 41.316,48 i.v.