



Vacanza nell'Oltrepò Pavese. **Borghi e castelli, vigneti e panchine giganti, sentieri immersi nella natura** che regalano viste mozzafiato: l'Oltrepò Pavese è un territorio ancor poco colpito dal turismo di massa, ma capace di regalare una **vacanza slow rigenerante**.

## **Oltrepò Pavese, vacanza ed enoturismo**

In Lombardia, a sud della provincia di Pavia e del fiume Po, si estende il territorio dell'Oltrepò Pavese.

**Una zona in cui i filari d'uva e le dolci colline** la fanno da padroni.

In quest'area geografica dalla particolare forma triangolare che si incunea tra le province di Alessandria e Piacenza **vengono prodotti pregiati vini DOC e DOCG**.

La zona più ad est dell'Oltrepò Pavese è famosa per la coltivazione delle principali uve nere, quindi **Barbera e Bonarda**. Mentre nell'alta Valle Versa e in alta Valle Scuropasso troviamo i bianchi come il **Pinot nero**, lo **Chardonnay**, il **Riesling** italico, il **Moscato**.

Fiere, feste patronali e degustazioni legate proprio ai vini e le coltivazioni per valorizzare il territorio danno vita al fenomeno **dell'enoturismo**.

Alcune tra le principali manifestazioni che si svolgono in zona sono **OltreVini** a Casteggio, **Golferenzo SaXbere** e **Le Vie del Gusto** a Stradella.

Oltre ai vini, troviamo, poi, altri prodotti tipici come **il salame di Varzi, il cotechino, la coppa e la mostarda di Voghera**.

Decine e decine di sentieri per avventurarsi nella natura e scoprirla grazie a **passeggiate a piedi o a cavallo, oppure anche in bicicletta.**

Sulle dolci colline dell'Oltrepò Pavese si possono trovare paesaggi colorati, ma anche piccoli e graziosi borghi dominati da castelli.

Visto l'alto numero di sentieri riconosciuti ed esplorabili, è consigliabile **consultare il sito della Comunità Montana.** Qui è possibile trovare informazioni approfondite e specifici itinerari da seguire suddivisi in base alla loro durata. Giornalieri o a tappe, ma anche se da effettuare a piedi, in bicicletta o a cavallo.

Inoltre c'è la possibilità di **visualizzare e stampare le mappe dettagliate**, scaricare le tracce GPS o l'App per iPhone, Android e Windows Phone.



## **3 passeggiate da fare in vacanza nell'Oltrepò Pavese**

Tra le passeggiate proposte per una vacanza nell'Oltrepò Pavese, segnaliamo **tre percorsi facili e adatti a chiunque.** Iniziamo parlando del trekking ad anello perfetto per assaporare proprio la conformazione del luogo e le colline: **l'anello di Rocca Susella.**

Ci troviamo in Valle Ardivestra e grazie ad una passeggiata di 4 ore circa si raggiunge Valle del Rile.

Un trekking adatto a chiunque poiché molto facile su sentiero pianeggiante.

Un'altra bella passeggiata è quella alla **Grotta di San Ponzo.**

Il percorso di circa 3 km è facile da fare e collega il paese di San Ponzo alle omonime grotte. La Grotta di San Ponzo si trova accanto a una seconda grotta denominata Giaciglio del Santo. Entrambe sono immerse nel verde e rendono il luogo particolarmente suggestivo.

All'interno della riserva naturale del Monte Alpe a Menconico si sviluppa invece il **sentiero della Faina a Menconico**. Lungo circa 1,5 km è percorribile solo a piedi. È qui che si possono ammirare le biodiversità naturali, attraversare una pineta e il bosco di Carpino Nero.



## **Panchine Giganti nell'Oltrepò Pavese**

**Anche l'Oltrepò Pavese è stato colpito dal fenomeno Big Bench e sono quindi "nate" diverse Panchine Giganti nei paesini della zona.**

**Rosso, giallo, arancione, fucsia** sono i colori delle Panchine Giganti nell'Oltrepò Pavese. E si trovano a Retorbido, Codevilla, Calvignano, Casteggio, Montalto Pavese, Romagnese. **Questi paesini distano tra loro pochi chilometri, perciò parliamo di pochi minuti in auto. Per questo è possibile organizzare persino un tour delle Panchine Giganti dell'Oltrepò Pavese.**

Le Panchine di Montalto Pavese e Calvignano distano appena 5 km, perciò si possono raggiungere anche a piedi.

Inoltre, poco distante sempre alle porte di Pavia, si trova **un'altra Big Bench a Travacò Siccomario.**

Da questa Panchina Gigante, nelle belle giornate, può persino scorgere **il cupolone del Duomo.**

Le Panchine Giganti, come indica il loro nome, sono delle **panchine di grandi dimensioni poste in punti panoramici**.

Perciò la cosa da fare è arrampicarsi e sedersi su di esse per contemplare il paesaggio circostante.

Il Progetto Big Bench nasce **nel 2010 da un'idea di Chris Bangle** che costruisce la prima Panchina Gigante e la installa **a Clavesana**, nelle Langhe Piemontesi. L'idea è proprio quella di sentirsi di nuovo bambini (vista la dimensione delle panchine) e stupirsi nell'osservare il panorama davanti ai propri occhi.

Il Progetto delle Panchine Giganti, **Big Bench Community Project**, è cresciuto esponenzialmente negli anni, riscuotendo molto successo.

Al giorno d'oggi (maggio-giugno 2022) si contano circa **200 panchine giganti ufficiali dislocate in tutta Italia ed alcune anche all'estero**.

Il **progetto non ha scopo di lucro** e viene realizzato **solo grazie a sponsor privati**, senza fondi pubblici.



**Montalto Pavese**

## **Fonti termali per la vacanza nell'Oltrepò Pavese**

Ancora una volta parliamo di passeggiate da poter compiere per raggiungere le Panchine Giganti dell'Oltrepò Pavese.

Da non perdere assolutamente **la Panchina Gialla di Montalto Pavese** che si trova lungo **la Costa del Vento**.

Questo trekking fa parte del **Sentiero delle Farfalle**.

Lasciata la propria auto in prossimità della cappella della Madonna del Vento, si può ammirare dapprima **un particolare vigneto**. Da qui **spuntano 16 matite giganti e colorate**: si

tratta di un'installazione artistica.

Dopodiché si prosegue su un sentiero ben indicato per circa 10-15 minuti, lungo il quale si incontra una bicicletta gialla. Sta ad indicare la posizione della panchina.

**Attenzione:** si chiama Costa del Vento proprio perché è una zona molto ventilata... La soluzione? Portar con sé un aquilone e tornare bambini facendolo volare!

Dopo una bella passeggiata in natura, cosa c'è di meglio che rilassarsi nelle calde acque termali?

È bene sapere che un'altra grande attrazione della zona sono proprio **le sorgenti d'acqua termale**.

Si trovano a **Salice Terme, Rivanazzano e Mirandolo** e offrono la possibilità di curare diverse patologie.

A **Salice Terme**, per esempio, le acque salsobromoiodiche sono ottime ed efficaci per le patologie artroreumatiche. Mentre quelle **sulfuree** hanno una funzione terapeutica per le patologie respiratorie e dermatologiche

Alle **Terme di Rivanazzano** troviamo ancora una volta acque sulfuree e salsobromoiodiche, mentre al centro Termale di **Miradolo** si trovano 4 fonti termali.

**Fonte Cà de Rho** è utile per gotta, calcolosi renale, dispepsie ipercloridiche, gastriti ipersecretive, mentre **Fonte Saline Santa Maria** per stipsi croniche, coliti spastiche. La fonte di **S. Pietro** è particolarmente indicata per disturbi della digestione da gastriti, enteriti e coliti catarrali, disfunzioni epatiche, colecisti croniche, discinesie delle vie biliari. Infine **Fonte Vittoria** è utile per epato e colicistopatie, processi infiammatori cronici gastrointestinali, stipsi secondarie.

***Di Silvia Guelpa***



## **INFORMAZIONI**

<https://sentierioltrepopavese.it>

## **ARTICOLI CORRELATI**

<https://www.ilviaggiatore-magazine.it/eno-gastronomia-dintorni/le-strade-del-vino-delle-citta-darte/>

<https://www.ilviaggiatore-magazine.it/eno-gastronomia-dintorni/oltregusto/>