



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/>