

# Nel segno dei

La Mappa di Bedolina,  
una roccia incisa  
risalente all'Età  
del Bronzo e del Ferro,  
nel Parco Archeologico  
Comunale  
di Seradina-Bedolina  
a Capo di Ponte,  
in Val Camonica.

# Camuni

Dalle incisioni rupestri dei Camuni, primo Patrimonio Unesco, alla Riserva della Biosfera: la Val Camonica custodisce tredicimila anni di storia. Tra borghi, parchi archeologici, ciclabili e il nuovo Cammino Camuno, viaggio nella "Valle dei Segni", tra natura e cultura...

*di Marco Restelli*

**Q**uale fu il primo Patrimonio Culturale Unesco conquistato dall'Italia? "L'Arte Rupestre della Val Camonica", che nel 1979 superò eccezionali concorrenti come i Fori Imperiali a Roma e l'Ultima Cena di Leonardo da Vinci a Milano. Sorprendente forse, ma il motivo c'è: «Questa valle bresciana ci ha consegnato la più vasta raccolta di arte rupestre d'Europa. Sono trecentomila incisioni realizzate dal popolo dei Camuni su circa duemila rocce, e le più antiche fra queste incisioni hanno tredicimila anni» spiega Maria Giuseppina Ruggiero, direttrice del Parco Nazionale delle Incisioni Rupestri della Val Camonica, che si trova a **Capo di Ponte** (località Naquane). «Perciò, per preservare mi-

SEGUE

A sinistra, Valle di Viso, in Val Camonica, nel Parco Nazionale dello Stelvio.  
A destra, il Santuario dell'Annunciata di Piancogno



**SEGUITO** gliaia d'anni di cultura, il primo Parco Archeologico d'Italia fu creato non in una grande città bensì qui in **Val Camonica**, nel 1955. È questo a Capo di Ponte, dove l'anno scorso abbiamo accolto quasi cinquantamila visitatori. Con il moltiplicarsi delle scoperte, sono stati aperti in valle altri sette parchi archeologici, affiancati da alcuni musei» aggiunge Ruggiero.

#### Riserva Unesco della Biosfera

Tredicimila anni di storia alle spalle, ma anche una serie di successi in età moderna: non si è fatta mancare niente la Val Camonica. L'ultimo riconoscimento è di pochi anni fa: nel 2018 questa valle - che si snoda per un centinaio di chilometri dal **Lago d'Iseo** a sud fino al **Passo del Tonale** a nord - conquista anche il titolo di **Riserva Unesco della Biosfera**. Perché il 55 per cento della Val Camonica è Area Protetta, custodita dalla Rete Natura 2000 dell'Unione Europea; con le sue 2300 specie vegetali è il più ricco giardino di tutte le Alpi. Alla piacevolezza dell'ecosistema contribuiscono a nord il **Parco dello Stelvio** e a Ovest il **Parco dell'Adamello**, che ha il più vasto ghiacciaio d'Italia ma soprattutto ha una Riserva Faunistica che offre a grandi e piccoli la gioia del contatto con cervi, camosci, caprioli e stambecchi. E non mancano anche gioielli naturalistici ancora sconosciuti. Per esempio, in bassa valle, nella zona della celebre stazione termale di **Darfo Boario Terme**, basta salire in collina e si scopre il piccolo **Lago Moro**, un'incantevole oasi di tranquillità nascosta da un fitto bosco di castagni.

Ovviamente, un territorio con queste caratteristiche è molto apprezzato da chi ama il "turismo lento" e usa come mezzo di trasporto la bicicletta, il cavallo o i propri piedi, per capire da vicino lo spirito dei luoghi e di chi li abita. Secondo una ricerca del Centro Studi del Touring Club Italiano sono 3,6 milioni gli italiani che fanno esperienze di turismo lento. Per esempio, il cicloturismo sulla **Ciclovía dell'Oglio** che, come il fiume da cui prende nome, attraversa la Val Camonica in quasi tutta la sua lunghezza. La pista

**Il 3,6% degli italiani ama il turismo lento, perfetto per queste zone**

ciclabile, più o meno parallela al fiume, parte dalla nota località sciistica di **Ponte di Legno** (1.250 metri di altitudine) e scende giù fino a **Pisogne** (187 metri), elegante borgo d'arte sulla sponda bresciana del **Lago d'Iseo**. A Pisogne spiccano la Torre del Vescovo del tredicesimo secolo e la Chiesa di S. Maria della Neve, impreziosita da un ciclo di affreschi del Romanino.

#### Il Cammino Camuno in autunno

Ed eccoci alla più recente novità: nel 2026 nasce il **Cammino Camuno**, che inverte la rotta rispetto alla ciclabile, parte da Pisogne e dopo un'ottantina di chilometri (senza contare le deviazioni possibili) arriva al borgo di **Pezzo**, in ambiente alpino. L'ideatore di questo Cammino è Lino Zani, alpinista esperto, personaggio televisivo dei programmi Rai *Linea Verde Sentieri* e *Linea Bianca* (nonché insegnante di sci di Papa Giovanni Paolo II). «La valle è sempre stata frequentata da pellegrini e camminanti, di qui passano il Cammino di Carlo Magno e la via Valeriana, ma si sentiva il bisogno di un cammino che unisse tutto: gli otto Parchi Archeologici e i musei dedicati ai Camuni, i siti dei Roma-





ni, i borghi medioevali, i nostri meravigliosi santuari e tutti i maggiori luoghi di interesse naturalistico. Insomma, un modo diverso di raccontare ai visitatori il meglio che c'è in valle, seguendo il filo rosso dei Camuni» racconta Zani. «L'inaugurazione ufficiale probabilmente sarà in autunno ma il Cammino è già percorribile. Stiamo lavorando al sito web con la cartina che comprenderà anche deviazioni opzionali e segnaleremo tutto con cartelli recanti il nuovo logo CamCam, cioè Cammino Camuno. Era necessario farlo: mica per niente la nostra viene chiamata la **Valle dei Segni**: i segni rupestri dei Camuni».

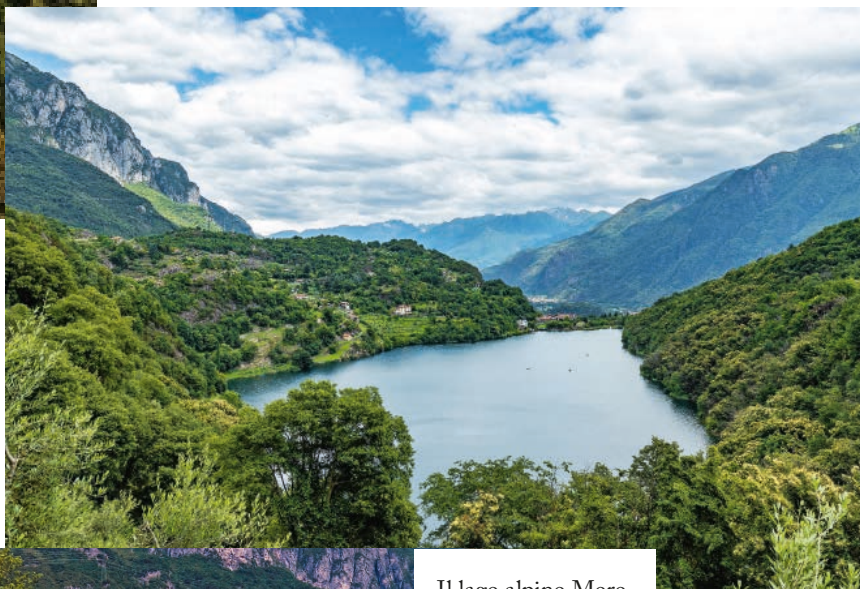
Ancor prima dell'inaugurazione ufficiale del CamCam, un aspetto molto apprezzato dai visitatori è la collocazione dei siti camuni in affascinanti ambienti naturali. Per ammirare i graffiti preistorici della Val Camonica, infatti, non è necessario fare gli speleologi in oscure grotte, come capita in molti siti europei, perché qui tutte le incisioni si trovano su rocce affioranti in mezzo a bellissimi boschi. Dunque, l'arte rupestre della Valle dei Segni si scopre facendo comode passeggiate nel verde, e questo rende l'esperienza doppiamente piacevole: culturale e naturalistica insieme.

#### La celebre Rosa Camuna

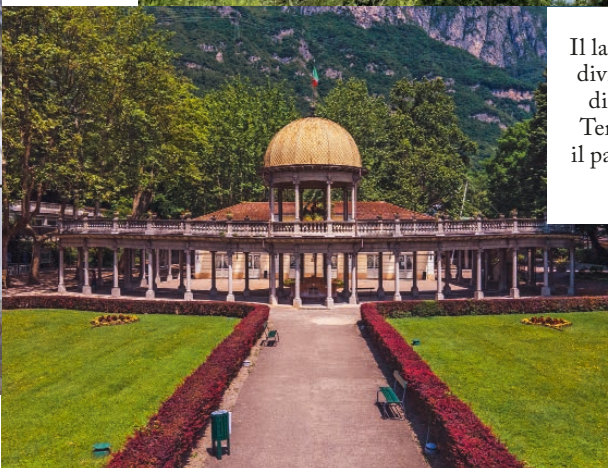
L'origine dei Camuni è ignota, forse celtica. I loro graffiti, incisi su massi affioranti all'aria aperta, mostrano tutto il campo dell'esperienza umana nell'an-

SEGUE

L'interno della Chiesa di Santa Maria della Neve a Pisogne, in provincia di Brescia.



Il lago alpino Moro, diviso tra i comuni di Darfo-Boario Terme. A sinistra, il parco delle Terme di Boario.



La celebre statua dorata di Cristo Re sul Colle della Maddalena a Bienno, nel cuore della Val Camonica.



**SEGUITO** tichità: la caccia, l'agricoltura, gli animali, le danze, le nascite, la guerra, la spiritualità, le case su palafitte, gli attrezzi della vita quotidiana, e una miriade di simboli religiosi ancora da interpretare, come il labirinto e la celebre Rosa Camuna (probabilmente un simbolo del sole) che nel 1975 fu scelta come logo della Regione Lombardia. La si può vedere - non più stilizzata dai designer bensì nelle sue versioni originali - in varie zone della valle, fra cui il **Parco Archeologico di Seradina-Bedolina** (due località vicine a Capo di Ponte). Aperto nel 2005, questo Parco è famoso soprattutto per la Roccia della Mappa, un grande masso sul quale i Camuni del primo millennio a.C. cercarono di rappresentare in un graffito la geografia del proprio territorio. La Roccia della Mappa a **Bedolina** è la più celebre fra le antichissime "cartine di pietra" della Val Camonica.

#### Pietre che scivolano

I Camuni ci hanno tramandato su roccia anche alcune scritte in alfabeto etrusco, che purtroppo però non sono comprensibili: gli studiosi riconoscono l'alfabeto ma non riescono a capire il significato delle parole. La lingua è uno dei molti misteri che ancora circondano questo popolo.

«I graffiti iniziano nel Paleolitico e arrivano all'Età dell'Oro nel primo millennio a.C. Poi nell'anno 16 a.C. i Romani conquistano la Val Camonica. Dell'epoca romana ci restano varie testimonianze: a **Cividate Camuno** si può ammirare un Anfiteatro e visitare il Museo Archeologico, mentre nella vicina **Breno** ci sono i resti di un Santuario di Minerva. In età barbarica poi nacque la Res Publica Camunnorum» conclude Maria Giuseppina Ruggiero. «Ma in valle si trovano anche graffiti d'età medioevale e oltre, per-

## Le scritte dei Camuni restano indecifrabili e misteriose



Un'incisione rupestre che raffigura la Rosa camuna.

ché i Camuni, per consuetudine popolare, continuarono a parlarsi attraverso la pietra fino a due secoli fa».

E ci parlano ancora. Appena fuori Pisogne, in località **La Biosca**, c'è un minuscolo sito camuno - il più meridionale della valle - contraddistinto da una grande roccia con un lungo "canale" in pendenza. Tutti i bambini che lo vedono pensano la stessa cosa: uno scivolo! Sono millenni che i piccoli si divertono a scivolare qui. Gli studiosi si chiedono a cosa servisse quella strana pietra inclinata, ma loro lo sanno benissimo.



© RIPRODUZIONE RISERVATA

#### DORMIRE

##### Hotel Oasi Verde

A Prestine, una tranquilla frazione di Bienno circondata dal verde, un albergo con piscina e accoglienti appartamenti di design. Camera doppia in B&B da 107 €. [hoteloasiverde.it](http://hoteloasiverde.it).

##### Albergo Aprica

A Darfo-Boario Terme, un hotel con un trattamento di grande gentilezza. Le camere superior all'ultimo piano in sottotetto sono state rinnovate di recente. Camera doppia in B&B da 80 €. [albergoaprica.it](http://albergoaprica.it)

#### MANGIARE

##### Bioristoro Cristo Re

A Bienno, è il piccolo mondo di Cinzia Massa, in cima a un colle solitario, con il Santuario della Maddalena e la gigantesca statua del Cristo. Lei coltiva un orto bio, raccoglie erbe selvatiche e fiori, fa cucina vegana. Si muove leggera fra cucina e una sala salotto. Da 45 €. Tel: 340 570 2312

##### Ristorante La Svolta

A Darfo-Boario Terme, cucina camuna con un tocco di raffinatezza. Dai casoncelli alla camuna con burro e salvia al risotto di rapa rossa col formaggio Silter e lo zafferano, fino al petto di faraona ripieno. Da 45 €. [ristorantepizzeria lasvolta.it](http://ristorantepizzeria lasvolta.it)

#### COMPRIARE

##### Artigianato Camuno del legno

Sculpture, arte sacra, simboli degli antichi camuni, in complementi di arredo in cirmolo. Secondo la tradizione della Val Camonica. A Darfo-Boario Terme. [artigianatocamuno.com](http://artigianatocamuno.com)

##### Caseificio Vezza d'Oglio

La giovane mamma Luana Gregorini alleva capre che "coccia come principesse". Produce ottimi formaggi freschi, grana di capra stagionato, yogurt, ricotta, che vende nel suo negozio. Tel: 347 4760591

##### Pasticceria Quadretto

Nel centro storico di Bienno, fra i "Borghi più belli d'Italia", una bomboniera dove assaggiare la spongada, focaccia dolce tipica della Val Camonica, soffice e burrosa. [quadrettobienno.it](http://quadrettobienno.it)

##### Consorzio Tutela Vini IGT Valcamonica

Per assaggiare i vini dalla viticoltura di montagna di 18 aziende agricole. Riesling, Incrocio Manzoni, Marzemino e Merlot.

#### INFO

Consorzio Turistico Thermae & Ski Valle Camonica. [Thermaeski.com](http://Thermaeski.com).

© RIPRODUZIONE RISERVATA