

Giornalino del



PIÙ LUNEDÌ  
SENZA SVEGLIA...



#TantoDaVivere

  
GranCanaria

## EDITORIALE

di Paolo Pinzuti  
Cycling Executive Officer,  
Bikenomist



C'era un tempo in cui il cicloturismo era una cosa da duri, temerari: era il tempo in cui ancora non si conosceva il termine "pista ciclabile", in cui non esistevano le app di navigazione, in cui le salite erano esclusivo appannaggio di chi aveva la gamba per affrontarle, in cui mai una lira (erano altri tempi) era mai stata spesa per promuovere l'uso della bicicletta e chi viaggiava in bicicletta veniva visto come un poveretto che non si poteva permettere di viaggiare in modo diverso.

Per fortuna oggi i tempi sono cambiati, i territori stanno investendo in infrastrutture e prodotti turistici, i nostri smartphone ci sanno sempre indicare la retta via, le ebike hanno democratizzato le salite e gli hotel sono sempre più pronti ad accogliere i cicloturisti perché anche l'immagine di chi viaggia in bici è cambiata molto.

Questo significa che non ci sono più scuse per resistere alla tentazione di salire in sella e andare alla scoperta del parco dietro casa, della propria regione o di un territorio, magari lontano, che ci ha sempre affascinato e ci siamo ripromessi di tornare a scoprire a un ritmo più blando e meno frenetico.

E questo numero del Giornalino del Cicloturismo e questa seconda edizione della Fiera del Cicloturismo sono proprio qui a dimostrarlo, perché qui troverete consigli e suggerimenti per ottenere il massimo dal vostro viaggio a pedali, in Italia o in giro per l'Europa.

Una cosa, però va detta: il cicloturismo non è per tutti. Il cicloturismo non è fatto per chi non ha tempo da perdere, per chi è più interessato alla meta che al viaggio, per chi va di fretta.

Il cicloturismo è riservato solamente a chi vuole lasciarsi avvolgere dal paesaggio, dal vento e dalla bellezza. Il cicloturismo è adatto solamente alle persone che credono che il viaggio sia la ragione stessa del viaggio, alle persone che sono capaci di scoppiare a ridere senza motivo e sono disposte ad accettare di essere vergognosamente felici in barba a tutte le avversità che la vita può mettere loro innanzi.

In fondo, come diceva Epicuro più di duemila anni fa, non si è mai troppo giovani o troppo vecchi per la conoscenza della felicità. E chi siamo noi per dargli torto?

**Buona Fiera del Cicloturismo, quindi.**



# DECATHLON | RIVERSIDE



# INDICE

## Il Giornalino del Cicloturismo

Numero 4 - anno IV

Copia gratuita

Chiuso in redazione nel

mezzo di marzo 2023

Supplemento della testata

Bikeitalia.it

Registrazione n.92/2013

presso il Tribunale di Roma

## Direttore responsabile

Manuel Massimo

## Editore

Bikenomist S.r.l.

Via P.Giannone, 6

20154 Milano

## Hanno collaborato

Omar Gatti, Paolo Pinzuti,

Pinar Pinzuti, Barbara Orlandi

## Art direction e impaginazione

BananaStudio

## In copertina

Illustrazione di Matteo Rubert

## Stampato da

Cierre Grafica

Sommacampagna VR

Questo giornalino è stato stampato su carta certificata FSC®.

Il marchio FSC® (Forest Stewardship Council®) identifica i prodotti che contengono legno

che proviene da foreste gestite in maniera corretta e responsabile, secondo rigorosi standard ambientali, sociali ed economici.



**Abbigliamento e attrezzatura**  
per il cicloturismo *p. 6*

Dal **divano** alla **bicicletta** *p. 10*

Viaggiare con **l'e-bike** *p. 12*

Come scegliere la **sella giusta**  
per viaggiare *p. 16*

**Sicily** the new California *p. 20*

Il Cammino di Santiago  
di **Gran Canaria** *p. 22*

In **Emilia Romagna**  
la bici è di casa *p. 26*

**Abruzzo** da scoprire in bicicletta *p. 30*

Salite e panorami tra **Biellese,**  
**Valsesia** e **Vercellese** *p. 35*

In **Calabria**, pedalando  
lungo la **Ciclovia dei Parchi** *p. 39*

**Turchia** sinonimo di ospitalità *p. 42*

**Catalogna:** una terra  
a misura di bici *p. 44*

**Spagna** (Andalusia, Aragona,  
Regione di Valencia, Tenerife) *p. 48*

Momenti iconici nelle **Fiandre**  
in bicicletta *p. 52*

**EuroVelo:** il sogno di  
un'Europa unita a pedali *p. 56*

In sella per **le strade del vino** *p. 58*

**BIKEITALIA**

**SCUOLA DI MECCANICA**

# **SCOPRI I NUOVI CORSI ONLINE E IN PRESENZA**

**La bicicletta non avrà più segreti.**

Mountain Bike, Bici da Strada, Gravel o City Bike, scegli e acquista i corsi di meccanica per bicicletta di Bikeitalia. Segui i corsi online al tuo ritmo e riguarda le video lezioni tutte le volte che vuoi oppure scegli i corsi in presenza, che si svolgono all'interno della scuola di formazione di Bikeitalia.

**SCOPRI TUTTA  
L'OFFERTA FORMATIVA  
SU [CORSI.BIKEITALIA.IT](https://corsi.bikeitalia.it)**



# PREPARA IL TUO VIAGGIO IN BICICLETTA

*Con i consigli di Bikeitalia*



# ABBIGLIAMENTO E ATTREZZATURA PER IL CICLOTURISMO

Quando si passano tante ore in sella è bene indossare capi pratici e traspiranti che rendano le nostre pedalate più piacevoli, aiutandoci a tenere il corpo asciutto e proteggendo quelle parti che sono più esposte e/o a contatto con la bici. In linea di massima possiamo distinguere l'abbigliamento per il cicloturismo in base alla stagionalità: primavera/estate e autunno/inverno.



# TEMPO CALDO

## PRIMAVERA/ESTATE



### Fondello da ciclista

Trascorrendo gran parte della giornata in sella è bene avere un fondello tecnico da ciclista che garantisce comfort per molte ore di pedalata. In commercio ne esistono di diversi tipi: per il tempo caldo si consigliano materiali traspiranti in tessuto tecnico.

### Magliette traspiranti

Soprattutto quando si pedala con temperature alte è fondamentale indossare capi tecnici e magliette traspiranti che possano aiutarci a mitigare la calura e tenere la nostra pelle asciutta, espellendo il sudore. Resistenti e di facile asciugatura sono indispensabili da portare con sé.

### Scarpe impermeabili

Anche se si pedala lontano dalla stagione fredda l'acquazzone può essere sempre dietro l'angolo e il meteo può variare nel corso di un viaggio lungo: un buon paio di scarpe impermeabili (ma traspiranti) sono consigliate anche in primavera/estate perché non c'è cosa peggiore che pedalare con i piedi bagnati.

### Sandali estivi

Un passepartout per la stagione calda: magari non proprio per pedalare - anche se esistono dei sandali tecnici che hanno gli attacchi Spd - ma utilissimi per la quotidianità una volta scesi dalla bici e per tenere i piedi al fresco. Meglio optare per modelli robusti tutti in gomma senza parti in pelle/tessuto che restano bagnate e possono causare sfregamenti/vesciche.

### Occhiali da sole

Un buon paio di occhiali da sole da bicicletta, polarizzati o meno, proteggono gli occhi dal vento e dai detriti durante le pedalate, filtrano i raggi ultravioletti, aumentano il contrasto e migliorano la visibilità. Da portare con sé e da indossare sempre. Potete scegliere modelli con lenti intercambiabili a seconda dell'intensità della luce, oppure fotocromatici in modo da avere sempre una visione ottimale in base alle condizioni in cui si pedala.

### Cappellino da ciclista

Un accessorio utile come sottocasco e con una visiera che, unita agli occhiali da sole, crea una barriera ai raggi del sole tenendo il viso al fresco.

### Guantini da ciclismo

Pedalando per molte ore, le mani a contatto diretto con il manubrio possono sviluppare calli: i guantini da ciclismo imbottiti sul palmo e sulle dita sono un ottimo alleato. Dipende da come si è abituati a pedalare e talvolta è meglio toglierli: meglio, però, portarli con sé.

### Gilet antivento

Per le discese e in caso di vento forte è bene indossare un gilet smanicato antivento che protegge la parte anteriore ed evita infreddature.

### Manicotti / gambali

Di mattina presto quando il sole non è ancora alto o al tramonto, quando il sole cala e dobbiamo ancora arrivare a destinazione, indossare manicotti e gambali tecnici aiuta a tenere i muscoli al caldo e aumenta il comfort della pedalata. All'occorrenza è possibile abbassarli o toglierli del tutto.

# TEMPO FREDDO AUTUNNO/INVERNO



## **Pantaloni lunghi imbottiti**

Un bel paio di pantaloni lunghi, imbottiti, in tessuto tecnico: sono un capo di abbigliamento versatile che potrà essere utilizzato sia per pedalare (indossando un fondello da ciclista sotto) sia per visitare le città una volta scesi dalla bici. Meglio averli neri o scuri: mascherano meglio lo sporco e si possono lavare meno spesso.

## **Magliette invernali / pile**

Indispensabili con tempo freddo, ma che siano traspiranti! A maniche lunghe e con zip, in modo tale che si possano aprire per termoregolare meglio quando la temperatura sale (pedalando in salita, ad esempio).

## **Giacca impermeabile e traspirante**

Un capo di cui non potete fare a meno: in caso di pioggia e freddo vi servirà una buona giacca impermeabile e traspirante per poter pedalare asciutti e al caldo.

## **K-way antivento**

Una giacca antivento comprimibile da tenere nella tasca posteriore della maglia o nella borsa a manubrio della bici: utile in caso di discese in cui ci prende velocità per evitare colpi di freddo.

## **Guanti da ciclismo invernali**

Un paio di guanti lunghi per un viaggio in bici invernale sono ottimi per ripararsi le mani dal freddo, in particolare lungo una discesa dove si possono superare facilmente i 40 km/h.

## **Scaldacollo**

Per evitare colpi di freddo è bene proteggere la gola durante le pedalate in autunno e in inverno: uno scaldacollo in tessuto tecnico è quello che ci vuole.

---

# ATTREZZATURA

Quali sono gli utensili indispensabili per poter affrontare un viaggio in bici e mettere mano agli imprevisti meccanici che si possono verificare nel corso della pedalata? Ecco una lista ragionata sull'attrezzatura base, ottimizzando peso e spazio, per avere a portata di mano il necessario per risolvere i principali problemi e riuscire a fare una meccanica di emergenza in autonomia. Da stivare in una pratica borsetta sottosella o a telaio - meglio se anche impermeabile - con il minimo ingombro possibile.





### Camera d'aria

Non esiste ciclista che non abbia mai forato una volta in vita sua: avere una camera d'aria di scorta snellisce e non poco le procedure di smontaggio, rimontaggio e gonfiaggio dello pneumatico. Basta estrarre quella bucata e rimontare quella nuova. Chiaramente portatevi appresso una, o meglio più, camere d'aria della misura giusta!

### Cacciagomme

I cacciagomme sono indispensabili per far uscire fuori il copertone dal cerchio quando bisogna sostituire la camera d'aria bucata: ne esistono di diverse marche, consigliamo di prenderne un set resistente e di buona fattura, perché sarà un acquisto utile che durerà nel tempo.

### Multitool

Un alleato indispensabile che racchiude una serie di attrezzi utili per allentare, regolare e stringere tutte le viti della bicicletta. Anche in questo caso è opportuno dotarsi di un prodotto solido e ben fatto, perché il rischio di spanare una vite va evitato, soprattutto quando ci si trova in viaggio. Scegliete quello che fa al caso vostro, anche in base alle funzioni che vi servono.



### Smagliacatena

A volte è integrato nel multitool, ma esistono anche smagliacatena da viaggio (leggeri e di facile trasporto) che sono indispensabili per aggiustare la catena in caso di rottura, permettendoci di raggiungere la nostra destinazione.

### Falsamaglia

La falsamaglia è un componente formato da due piatti esterni identici a quelli di una catena, dotati da un lato di un perno per la connessione e dall'altro di un foro asolato per il montaggio e il fissaggio. Grazie all'utilizzo della falsamaglia si crea una connessione stabile che permette di chiudere la catena ma allo stesso tempo di aprirla per poterla smontare senza ricorrere allo smagliacatena.



### Pompa a mano

Indispensabile per gonfiare la camera d'aria in caso di sostituzione e/o perdita di pressione: una pompa a mano compatta e ben fatta va portata sempre con sé nella dotazione ciclomeccanica base di chi viaggia in bicicletta. Sceglietene una che abbia l'attacco compatibile con quello delle vostre camere d'aria (Presta o Schrader) e seguite le indicazioni di gonfiaggio rispettando il range indicato sullo pneumatico.

### Fascette stringitubi

Le classiche fascette da elettricista sono davvero utilissime per agire in emergenza e tamponare i piccoli/grandi imprevisti che ci possono capitare durante il tragitto. Dal forcellino al deragliatore, dalla catena alla ruota libera: sono davvero tanti gli usi che possiamo fare delle fascette, che è bene portare sempre con sé.

### Guanti in lattice

Un paio di guanti leggeri per proteggere le mani. Non solo dallo sporco, si badi bene, ma anche da eventuali pizzicature, schiacciamenti, graffi. Cose che, durante una riparazione fatta al volo al bordo di una strada, possono capitare con facilità. 



# DAL DIVANO

## Cosa ci attende

Innanzitutto: complimenti! Complimenti per aver deciso di passare dal divano alla bicicletta. Se desideri salire in sella per il tuo primo viaggio, il tempo minimo che devi darti per consentire al tuo corpo di strutturarsi è di 4 mesi. In questi mesi andremo a sottoporre il corpo a un carico di lavoro sempre più grande e specifico, che ti consentirà di pedalare senza dolori né problemi. Ovviamente prima di avventurarti in questo percorso ti consigliamo di sottoporci a una visita medica e avere il nulla osta da parte di un medico. Non improvvisare e fai ciò che riesci senza strafare.

## Il primo mese

Nel primo mese dobbiamo abituare il corpo alla pedalata e iniziare a creare degli adattamenti a livello del cuore, dei muscoli, dei tendini e dei polmoni. Organizziamo la settimana in questo modo:

- Due pedalate infrasettimanali da 15 km ciascuna;
- Un'uscita più lunga di almeno 20 km nel weekend;
- 1 allenamento di 30 minuti a corpo libero con esercizi di ginnastica per rinforzare i muscoli, da effettuare in settimana lontano dalle pedalate;

A livello di intensità della pedalata, dobbiamo sempre rimanere nel regime aerobico, per cui dobbiamo essere sempre in grado di parlare normalmente mentre pedaliamo (o di canticchiare, se siamo da soli). Al momento limitiamoci a uscite in pianura, senza cercare salite eccessivamente lunghe, per le quali non siamo ancora preparati.

## Il secondo e il terzo mese

Nel secondo e terzo mese iniziamo a incrementare la lunghezza delle nostre uscite, per abituarci a stare sempre di più in sella. Lo schema è il seguente: ogni settimana allunghiamo la lunghezza delle

Per passare dal divano al nostro primo viaggio in bicicletta abbiamo bisogno di due cose: un piano adeguato e la volontà di applicarlo. Ma dobbiamo stare attenti a un aspetto molto importante. Tantissimi che si approcciano al cicloturismo sono convinti che il fatto di saper andare in bicicletta sia sufficiente per usarla con regolarità, magari per viaggiare. Questo assunto è errato: il nostro corpo non è abituato allo stress della pedalata e per questo dobbiamo “accompagnarlo” con un programma adatto.

# ALLA BICICLETTA

nostre uscite del 10% rispetto a quelle della settimana precedente. Questo incremento del volume di allenamento (cioè del tempo passato in sella) è il miglior compromesso tra l'applicazione di un carico progressivo sul corpo e lo stress che quest'ultimo deve gestire. Anche se ti senti bene, non eccedere del 10% negli incrementi: il corpo saprà farti notare se la cosa non dovesse piacergli affatto!

Lo schema è quindi il seguente:

- Prima settimana: 16,5 km - 16,5 km - 22 km
- Seconda settimana: 18,5 km - 18,5 km - 24,2 km
- Terza settimana: 20,5 km - 20,5 km - 26,6 km e così via.

Seguendo questo incremento, al termine dell'ottava settimana dovremmo riuscire a pedalare 33 km di fila in settimana e 43 km nel fine settimana (un chilometraggio di tutto rispetto). Per quanto riguarda l'uscita del fine settimana, in questi due mesi possiamo iniziare a inserire delle salite, in modo da abituarci ad affrontarle.

Non dimentichiamo di proseguire con l'allenamento muscolare una volta a settimana. È fondamentale rinforzare tutti i tessuti (muscoli, tendini, legamenti, cartilagini) e solo l'allenamento della forza è in grado di fornire uno stimolo adeguato.

## Il quarto mese

Iniziamo a specializzarci e ad abituarci ai cambi di ritmo, alle salite e a tutto ciò che affronteremo durante il nostro viaggio in bicicletta. In questo mese dedicheremo l'allenamento settimanale a degli intervalli, che permettono di rinforzare il cuore e di abituarci ai cambi di ritmo, mentre nel fine settimana proseguiamo ad accumulare chilometri a intensità in piena soglia aerobica.

In settimana faremo questo tipo di allenamento:

- 10 minuti di riscaldamento;



- 4 scatti da 4 minuti l'uno, con 2 minuti di pedalata leggera di recupero tra gli scatti;
- 10 minuti di defaticamento;

Gli scatti vanno eseguiti a intensità sostenuta, in modo da favorire l'attivazione di sistemi energetici "alternativi" alla sola soglia aerobica e abituarti quindi agli scatti, alle salite ripide, ai cambi di ritmo tipici di un viaggio in bicicletta.

Nel fine settimana invece continuiamo a incrementare del 10% la lunghezza (ma non la difficoltà) delle uscite. In 4 settimane dovremmo raggiungere la soglia dei 60 km, che è molto simile alla lunghezza di una tappa di un viaggio in bici.

Un allenamento a settimana lo dedichiamo sempre al rinforzo muscolare, che è fondamentale.

## Il risultato

In 4 mesi, con un allenamento progressivo, un carico che cresce in modo costante e l'applicazione di stimoli diversi e completi, sarai riuscito a passare dal divano alla bicicletta e sarai pronto per affrontare il tuo primo ciclovaggio! 🚲

# VIAGGIARE CON L'E-BIKE

L'e-bike è un mezzo sempre più diffuso e presente anche a livello cicloturistico. Se sei il possessore di una e-bike e desideri affrontare il tuo primo ciclovaggio (di qualunque durata e difficoltà), questa è una guida completa per portarti a raggiungere questo traguardo.

Se invece non sei ancora un possessore di un'e-bike ma ti piacerebbe avvicinarti al cicloturismo, sicuramente le bici a pedalata assistita possono essere la soluzione ottimale.



## Posizione in sella

La prima cosa cui devi prenderti cura è la posizione in sella sulla tua e-bike. Durante un viaggio in bicicletta si passano molte ore in sella e avere una posizione che sia comoda e adatta al tuo corpo è la prima regola per non avere dolori.

Per la tua posizione in sella devi fare attenzione a questi punti:

- **Pedali:** se usi i pedali con le tacchette, devi regolarle bene affinché la spinta sia ottimale. Se usi i pedali liberi, ti consiglio di passare a delle scarpe da mtb. Le scarpe da tennis o da corsa hanno la suola elastica, pensata per ammortizzare gli impatti e questo può portare a fastidi alla pianta del piede. Le scarpe da mtb sono rigide e permettono un'ottima trasmissione di potenza al pedale;
- **Sella:** la sella deve essere comoda, dotata di un'imbottitura adeguata e deve essere proporzionata, come dimensioni, alla tua distanza ischiatica. Inoltre devi fare attenzione che la tua gamba, quando il pedale si trova nel punto più basso sia correttamente estesa (ma non completamente) e che quando sei in fase di spinta il ginocchio non sia più avanti del perno del pedale;
- **Manubrio:** l'altezza del manubrio influenza la posizione della tua schiena. La tua schiena non dovrebbe avere una postura troppo eretta (che ridurrebbe la capacità di ammortizzazione degli impatti) ma allo stesso tempo non dovresti essere troppo piegato sul manubrio, cosa che potrebbe portare la schiena a soffrirne.

## Allestimento dell'e-bike

Una volta che hai identificato la posizione ottimale sulla tua e-bike, è tempo di allestirla per un viaggio. In questo caso ci caso devi stare attento a:

- **Copertoni:** sembra una cosa da poco conto ma è invece molto importante. Non c'è nulla di peggio che affrontare 200 km di asfalto con copertoni tassellati per il fango o, al contrario, affrontare degli sterrati impegnativi con copertoni pensati per la strada. Il primo aspetto che devi valutare è il terreno che affronterai. È su sterrato, su strade bianche o su asfalto? C'è un'alta probabilità che piova e che ci sia fango? Sulla base di questa analisi devi scegliere i copertoni più adatti al percorso;
- **Borse:** anche se la e-bike ti assiste nella pedalata questo non vuol dire che tu possa caricare la tua bici come un mulo. Una bici pesante è un mezzo che dovrai spingere comunque con la forza delle gambe. Per cui devi pensare a come

organizzare bene cosa portare e come trasportarlo sulla bici. Hai a disposizione due soluzioni per trasportare il tuo materiale: le borse che richiedono il portapacchi, dette pannier, e le borse che si fissano al telaio, dette da bikepacking. La scelta dipende dal tipo di bici, da cosa vuoi portare con te e dall'ingombro del materiale che trasporti. Evita gli zaini che scaricano troppo peso sulla schiena;

- **Ricambi:** durante un viaggio in bicicletta l'imprevisto meccanico è dietro l'angolo. Per cui ricordati di portare con te dei ricambi, come una falsamaglia, delle camere d'aria, un filo del cambio e tutto ciò che può esserti utile in itinere.



## Prepararsi a un viaggio in e-bike

Anche se sembra un paradosso, dobbiamo allenarci anche se vogliamo affrontare un viaggio con l'e-bike. Perché la bici a pedalata assistita non è un motorino e ci troveremo comunque a pedalare per parecchie ore di fila e dobbiamo essere in grado di farlo.

Ci vogliono almeno 4 mesi di preparazione per arrivare pronti al nostro viaggio in bicicletta. In questi quattro mesi dovremo focalizzarci su tre aspetti ben precisi:

- **Costruire una base aerobica adeguata:** cerca di pedalare almeno 3 volte a settimana. In settimana fai delle uscite più corte, mentre nel weekend cerca di restare in sella il tempo che passerai mediamente durante il tuo viaggio. Non pedalare a intensità elevate, l'obiettivo deve essere quello di allenare la base aerobica e per farlo devi pedalare con uno sforzo che ti permetta di parlare tranquillamente, senza affanni.
- **Abituarsi a guidare l'e-bike:** nelle uscite più lunghe, quelle del weekend, cerca di allestire la tua e-bike con le borse e i materiali che porterai durante il viaggio. Questo ti abituerà a guidare la e-bike carica su terreni diversi, adatterà il corpo al peso aggiuntivo e ti permetterà di capire

# PERCHÉ VIAGGIARE IN E-BIKE

## PRO

Una e-bike sostiene la pedalata fino a 25 km/h, permettendo così di ridurre lo sforzo fisico, di diminuire l'impegno cardiovascolare e di rallentare l'insorgenza della fatica. Questi aspetti ti permettono di percorrere più chilometri in una giornata oppure di affrontare la stessa tappa arrivando meno stanco al termine della stessa. La e-bike può anche essere noleggiata in loco, non devi per forza acquistarla.

## CONTRO

Ovviamente ci sono anche degli aspetti negativi: l'e-bike è più pesante e in pianura è più difficile da spingere, inoltre dovrai sempre definire bene le tappe in base alla durata della batteria. Dovrai fermarti in bike hotel che ti permettano di ricoverare la bici e di ricaricare, in alternativa, se viaggi in posti meno attrezzati, puoi portare con te una batteria di riserva, che però aumenta il peso da trasportare.

se tutto ciò che vuoi portare ti serve davvero e come puoi distribuirlo al meglio sulla bici, facendo più prove.

- **Allenarci a recuperare:** durante un viaggio in bici i tempi di recupero tra una tappa e l'altra sono sempre ridotti. Per cui è opportuno abituarsi a delle strategie ottimali che ti permettano di accelerare il recupero dopo ogni pedalata. Assumi dei carboidrati (zuccheri semplici, come marmellata) appena rientrato dalla pedalata. Cerca di mantenerti idratato. Puoi fare dei massaggi oppure fare dello stretching serale, che aiuta ad allungare i muscoli e facilita il sonno. Dormi con regolarità: la miglior strategia di recupero è dormire almeno 7-8 ore tutte le sere

## Alimentarsi in viaggio

Come puoi alimentarti mentre sei in viaggio con la tua e-bike? Ecco alcuni consigli utili:

- **Colazione:** la colazione dovrebbe fornire zuccheri rapidi da digerire, per avere energia disponibile appena si sale in sella. Per esempio puoi optare per una tazza di latte e cereali con una mela oppure per delle fette biscottate con marmellata e un succo d'arancia;
- **Pranzo:** Per il pranzo ci troviamo di fronte a due possibilità. Nella prima hai già terminato la pedalata e nel pomeriggio ti dedicherai ad altre attività. In questo caso sono da favorire cibi leggeri ma con grande quantità di carboidrati e proteine per il reintegro dell'energia consumata. Un pranzo di questo tipo può essere gestito in questo modo: pasta con ragù come primo piatto, una omelette con formaggio e prosciutto come secondo e un dolce leggero (gelato). Se invece devi ancora pedalare nel pomeriggio, non devi appesantirti, preferendo cibi leggeri e facili da digerire. Per esempio: un piatto di pasta condita con sugo leggero, della carne bianca o pesce poco grasso con un'insalata. Evita dolci elaborati e alcolici che appesantiscono la digestione;
- **Spuntini:** se la tua pedalata dura tra 90 e 120 minuti, non serve assumere uno spuntino. Per pedalate più lunghe opta per marmellata, pane, biscotti, uva sultanina, tutti alimenti che forniscono energia rapida che ti consente di sostenere lo sforzo della pedalata. Evita il caffè che produce diuresi e disidratazione;
- **Cena:** il tuo obiettivo deve essere quello di ripristinare le scorte di carboidrati muscolari (il glicogeno) che sono state consumate durante la pedalata e ingerire una buona quota proteica, che ha la funzione di accelerare il recupero



muscolare. Questo pasto può essere abbondante, basta che sia ben bilanciato come macronutrienti. Il totale calorico dovrebbe attestarsi intorno al 50% delle calorie che hai bruciato durante la pedalata. È il pasto durante il quale puoi concederti più libertà rispetto al resto della giornata. Un esempio può essere: antipasto leggero, seguito da un primo piatto abbondante (riso, pasta, cereali) con carne o pesce, secondo di carne o pesce (meglio se carne rossa), con verdura di accompagnamento e infine il dolce (yogurt greco con miele e noci). Se preferisci non consumare carne puoi optare per una versione di questo tipo: antipasto leggero, primo piatto abbondante. Secondo proteico (hummus di ceci, insalata di fagioli e mandorle) e chiudi con un dolce (flan di latte di riso con nocciole);

### Idratarsi in viaggio

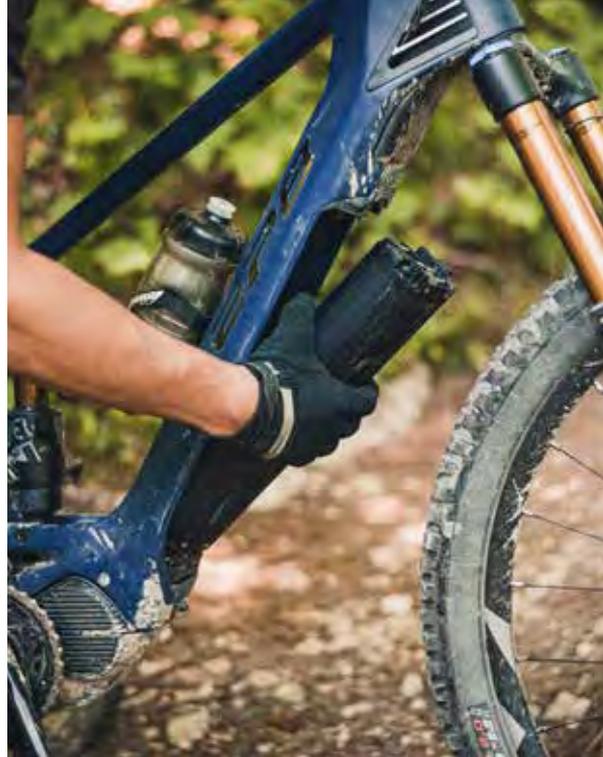
L'aspetto più critico per un ciclista è l'idratazione. Per via della temperatura esterna e dell'irradiazione solare il nostro corpo espelle grandi quantità di sudore durante la pedalata. Il problema sta nell'effetto "wind-chill" della bicicletta: il vento che ci soffia contro abbassa la temperatura corporea e quindi non fa percepire la sete in modo adeguato. Questo aspetto è ancora più acuito dall'uso dell'e-bike, dove l'assistenza del motore alleggerisce lo sforzo e riduce la percezione della sete. È importante quindi bere in modo regolare durante le nostre pedalate in ebike. Come possiamo fare? Ecco alcuni suggerimenti:

- Se la pedalata dura al massimo un'ora, basta solo una borraccia di acqua fresca
- Se la pedalata dura più di un'ora e la temperatura non è troppo calda, basta una borraccia piena d'acqua e una con maltodestrine (zuccheri a rapido assorbimento);
- Se pedali con temperature estive, meglio dotarsi di una borraccia piena d'acqua e una con acqua e una bustina di sali minerali;

### Aspetti da considerare se viaggi con l'e-bike

Rispetto a viaggiare con una bici priva di pedalata assistita, viaggiare con un'e-bike richiede alcune accortezze:

- **La ricarica della batteria:** La durata della batteria dell'e-bike dipende da numerosi fattori. La lunghezza della tappa, il tipo di assistenza scelto, gli accessori (luci, ciclocomputer) collegati, la temperatura esterna. Devi programmare in anticipo le tappe, sapendo quando fermarti per



poter mettere in carica la batteria. Non puoi improvvisare, per cui devi pianificare le tue tappe sia per la notte che per i pranzi e le cene, fermandoti in luoghi che ti consentano di ricaricare la batteria. Un consiglio: se viaggi in montagna, chiama in anticipo i rifugi e chiedi se si può ricaricare la batteria e che costi abbia e magari, se richiesto, prenota la ricarica. Il rischio di arrivare al rifugio e non poter ricaricare la batteria è alto, i social sono pieni di questi racconti;

- **Ricoverare la bicicletta:** se il tuo viaggio prevede di passare la notte in località sempre diverse, chiama in anticipo i luoghi dove vuoi soggiornare per chiedere se hanno un posto dove ricoverare in sicurezza la bicicletta (una garage, una bike room, la hall). Rispetto a una bici tradizionale portare un e-bike in camera è molto più complesso e spesso gli hotel non permettono di farlo. 🚲

Viaggiare in e-bike, in soldoni, non è molto diverso dal viaggiare in bicicletta in generale. In linea di massima richiede un pelo più di accortezza per la gestione dei pesi, l'organizzazione delle tappe per la batteria e il ricovero delle biciclette. Ma organizzate questi piccoli aspetti il resto è tutto divertimento ed esplorazione del territorio, per poter pedalare nella natura, nella storia e nell'arte (e, perché no, nella cucina) dei posti che andremo a visitare!

I CONSIGLI DEL BIOMECCANICO

# COME SCEGLIERE LA SELLA GIUSTA PER VIAGGIARE

di Omar Gatti

*Cycling Health Specialist @ Bikeitalia*

Tra i punti di contatto tra ciclista e bicicletta, la sella è sicuramente l'aspetto più critico e importante. Questo vale soprattutto quando si parla di viaggio in bici, dato che si passeranno parecchie ore a contatto con la sella.

*Ricordo quando, durante il Cammino di Santiago Portoghese che ho pedalato in mtb nel 2018, il leggero fastidio alla sella del primo giorno si sia tramutato in vere e proprie piaghe che mi impedivano di restare seduto per più di 2 minuti di fila. Il motivo? Avevo scelto una sella non adatta al terreno che avrei affrontato. Andiamo quindi a vedere come scegliere la selle giusta per viaggiare evitando di incappare in situazioni spiacevoli come questa.*



### Che tipo di sella mi serve?

Mi occupo di visite biomeccaniche e ho notato che molti ciclisti, quando si parla della sella, per prima cosa si concentrano sul colore, sull'imbottitura o sui materiali. È un approccio **errato**. **La prima cosa che dobbiamo vedere in una sella è se sia della dimensione corretta per noi**. La parte posteriore della sella deve avere una larghezza proporzionata con la nostra pelvi. Le tuberosità ischiatiche, che sono le due sporgenze che si trovano nella parte inferiore della pelvi, entrano in contatto con la parte posteriore della sella e quindi devono trovare un adeguato supporto. La distanza tra le tuberosità ischiatiche è individuale e va rilevata con uno strumento apposito. Una volta che conosciamo la distanza tra le nostre tuberosità, possiamo definire la larghezza della parte posteriore della sella. Più queste due sporgenze sono vicine tra loro, più stretta dovrà essere la sella, mentre quest'ultima dovrà essere larga se saranno ben distanti tra loro.

### La sella deve essere morbida?

Una delle cose che mi fa più sorridere durante le visite biomeccaniche è vedere i ciclisti saggiare la morbidezza della sella affondando le dita nella parte posteriore. Il concetto che la sella debba essere morbida in realtà è equivoco, perché a volte troppa morbidezza può dare fastidio.

Le selle vengono proposte solitamente con tre livelli di imbottitura:

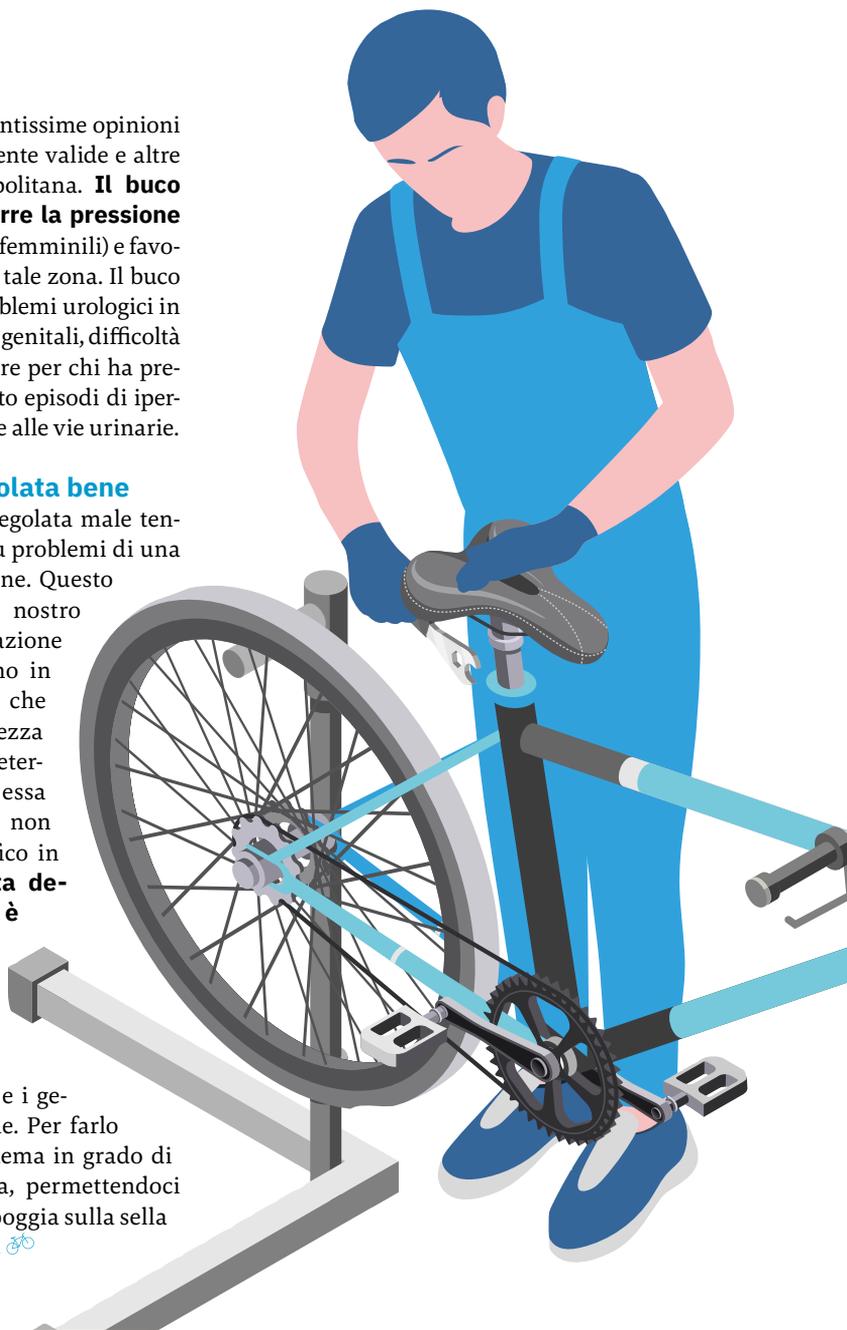
- **Minima:** è una sella rigida, con un'imbottitura minimale, che supporta molto e consente di spostarsi agevolmente sulla superficie della sella. Inoltre, essendo rigida, si deforma meno e consente un'ottima trasmissione di potenza sui pedali. È una sella adatta a ciclisti esperti o a chi viaggia in gravel o bici da corsa, su terreni come asfalto o strade bianche e ha bisogno di massimo supporto e minima dispersione di energia;
- **Intermedia:** l'imbottitura è presente ma le dita non affondano all'interno quando schiacciamo. È una soluzione intermedia tra una sella con imbottitura minima e una molto morbida. **È ottima per chi viaggia su terreni sconnessi**, sia in gravel che in mtb.
- **Elevata:** le selle con imbottitura elevata sono molto grandi, le dita affondano facilmente e appaiono molto morbide. Sono pensate per ridurre la trasmissione dei colpi dal terreno al corpo del ciclista ma allo stesso tempo non permettono di spostarsi agevolmente sulla sella, tendendo a far mantenere la stessa posizione al ciclista. Questo tipo di sella è **consigliato a chi abbia una posizione del busto molto eretta (come sulle e-bike) oppure ai neofiti** che non hanno mai viaggiato in bicicletta e non sono abituati a stare seduti per molte ore.

## Buco o non buco?

Sul buco della sella esistono tantissime opinioni discordanti, alcune scientificamente valide e altre ai limiti della leggenda metropolitana. **Il buco nella sella è pensato per ridurre la pressione a livello dei genitali** (maschili e femminili) e favorire la circolazione sanguigna in tale zona. Il buco è utile per chiunque soffra di problemi urologici in bici, come addormentamento dei genitali, difficoltà a urinare dopo la pedalata oppure per chi ha predisposizione genetica o ha vissuto episodi di ipertrofia prostatica o infiammazione alle vie urinarie.

## Sella giusta, certo, ma regolata bene

Una sella giusta per noi ma regolata male tenderà, per assurdo, a produrre più problemi di una sella non adatta ma regolata bene. Questo perché durante la pedalata il nostro bacino si muove in continuazione e i punti di pressione cambiano in maniera costante. Ciò significa che la valutazione della sola larghezza ischiatica è insufficiente per determinare la sella corretta, perché essa è una valutazione statica, che non contempla il movimento specifico in pedalata. Per questo, **una volta determinata la sella corretta, è fondamentale regolarla correttamente in altezza, avanzamento e inclinazione** affinché la maggior parte del peso del nostro corpo venga scaricato sulla parte posteriore e i genitali siano scarichi di pressione. Per farlo noi di Bikeitalia usiamo un sistema in grado di analizzare la pressione in sella, permettendoci così di capire come il ciclista appoggia sulla sella in ogni momento della pedalata. 



La sella è un componente importantissimo della bicicletta e non possiamo assolutamente essere superficiali nella scelta, soprattutto se l'obiettivo è viaggiare e passare molte ore in bici, per più giorni di fila. Per cui per prima cosa dobbiamo conoscere la nostra distanza ischiatica per determinare il tipo di sella e la larghezza necessaria. In base al nostro livello di esperienza e al tipo di bici e di terreno che

andremo ad affrontare determineremo il grado di imbottitura più indicato. Dopodiché valuteremo se il buco ci serve o meno (in questo caso affidarsi a un biomeccanico competente può essere di aiuto). Infine dovremo prestare molta attenzione alla regolazione della sella, per evitare che anche se perfetta per il nostro corpo risulti scomoda perché non regolata nel modo migliore per noi.

# SCEGLI LA TUA **PROSSIMA META**

*Destinazioni e itinerari di  
viaggio in bicicletta*



# SICILY

## THE NEW CALIFORNIA

### *Un viaggio delle Cicliste per caso in Sicilia*

di Silvia Gottardi  
*Cicliste per caso*

Scoglitti Cicliste per caso al mare

Lo scorso anno, per le vacanze di Natale, abbiamo deciso di farci un bel viaggio in bici.

Erano ormai due anni che, a causa del Covid, non si riusciva più a viaggiare come prima. Non è che avessimo smesso di farlo, ma avevamo ridotto il raggio di azione, in attesa che viaggiare tornasse ad essere più facile e sicuro.

Così avevamo scelto la California, con l'idea di pedalare la Pacific Coast Route da San Francisco a San Diego: clima mite, tanto sole, percorso non troppo impegnativo, tanta natura e città interessanti da visitare.

A due giorni dalla partenza, però, la sorpresa: mi è stato rifiutato l'ESTA. La voglia di partire era troppa, non potevamo rinunciare ad un bel viaggio. Era il 27 dicembre mattina. Il 28 dicembre, nel primo pomeriggio, siamo partite in treno da Milano a Genova, per imbarcarci la sera stessa sul traghetto per Palermo.

Quando siamo sbarcate a Palermo, che ci ha accolte con un sole bellissimo e 17 gradi, ci è sembrato di essere arrivate davvero in California. E così, dopo l'imperdibile visita alla città, siamo partite

con l'idea di pedalare il periplo della Sicilia al motto "Sicily is the new California!".

Abbiamo pedalato circa 640 km con 6.800 d+ in dieci tappe, arrivando fino a Catania. No, il periplo non l'abbiamo mai chiuso, perché è davvero impossibile andare veloce, macinare chilometri senza soste e, soprattutto, perché sono innumerevoli i luoghi da ammirare.

Dei sette diamanti UNESCO della Sicilia ne abbiamo visitati diversi: Palermo e la sua eredità arabo-normanna; la Valle dei Templi di Agrigento; Siracusa, la più grande e bella città greca secondo Cicerone; le città tardo barocche del Val di Noto. Ma tanto altro ci ha affascinato ed è rimasto nel cuore: da Mondello al Satrio Danzante di Mazara del Vallo, Selinunte, la Scala dei Turchi, gli aranceti di Ribera, il mare di Avola, Catania...

Già dai primissimi giorni non abbiamo proprio seguito il periplo, ma abbiamo inserito delle deviazioni per raggiungere i luoghi che non volevamo assolutamente farci scappare, come il cretto di Burri: probabilmente sconosciuto ai più, per noi era

una meta imperdibile. Si tratta di un'opera di arte ambientale realizzata da Alberto Burri nella città vecchia di Gibellina, completamente distrutta dal terremoto del Belice del 1968. Arrivate nel momento esatto in cui si sono alzate le nuvole mattutine ed è uscito il sole, siamo rimaste a bocca aperta.

A bocca aperta ci ha lasciato anche il percorso: il mare e le coste siciliane un po' le conoscevamo già, ma non l'entroterra che, con i suoi paesaggi assoluti, i colori avvolgenti, le strade quasi deserte e i bei tratti di gravel, ci ha subito conquistate.

Un'altra deviazione (in salita) che siamo state felicissime di aver fatto, è quella per raggiungere Ibla, il quartiere più antico di Ragusa, un luogo in cui il tempo sembra essersi fermato. Qui ci siamo prese un'intera giornata di stop per scoprirla e abbiamo anche avuto la possibilità di visitare Rosso Cinabro, una magica bottega che porta avanti la tradizione dei carretti siciliani.

Non mi soffermerò sul cibo né sul vino, che sono a dir poco squisiti. Vi basti sapere che tra busiate alla trapanese, cous cous di pesce, caponate di melanzane, scacce, lolli con fave, pasta alla norma, arancine (o arancini, il nome cambia a seconda di dove siete), granite e brioche, calici di grillo, etna bianco e marsala, non abbiamo perso un etto durante il viaggio!



Mi voglio invece soffermare sull'ospitalità dei siciliani, che ci hanno accolte davvero con calore. Dal gestore di un b&b di Gela che ci ha fatto trovare in camera un cabaret immenso di "rami che ficu" (un dolce tipico natalizio locale), ai ragazzi di *Smile & Ride* che ci hanno accompagnate per un tratto fino a Mazara del Vallo. Poi Chiara che ci ha contattate su Facebook e ci ha ospitate nel suo b&b a Sciacca, e Alice (una guida turistica di Caltanissetta) che ci ha accompagnate nella visita alla Valle dei Templi, di cui ci ha fatte innamorare. E poi ancora Enrica a Siracusa e la mitica Graziella della Ciclostazione di Catania, che ci ha aiutate ad impacchettare le bici prima di prendere il volo per tornare a casa.

La Sicilia non ci ha fatto rimpiangere per niente la California. È una terra splendida, ricca di storia, cultura e paesaggi indimenticabili, che ha un'enorme potenziale per il cicloturismo ed è perfetta da pedalare *fuori stagione*, quando non ci sono né il caldo né i turisti di agosto. E noi ci torneremo presto per completare il nostro periplo! 🚲

Cicliste per caso a Palermo



#### RIFERIMENTI

Per il video del viaggio,  
i consigli e le tracce GPX  
[www.ciclistepercaso.com](http://www.ciclistepercaso.com)  
Scopri di più su  
[www.visitsicily.info](http://www.visitsicily.info)





# IL CAMMINO DI SANTIAGO DI GRAN CANARIA

DA PERCORRERE A PIEDI O IN BICICLETTA

*Gran Canaria contiene misteri che possono essere scoperti solo a piedi o in bicicletta. Entrare in contatto con la sua natura più pura attraverso i percorsi e i sentieri è un'ottima occasione per scoprirli e lasciarsi ammaliare dalla bellezza dei suoi imponenti paesaggi.*

*Uno dei percorsi più interessanti è quello del Cammino di Santiago di Gran Canaria, l'unico non continentale, riconosciuto ufficialmente dal Vaticano fin dal 1993.*

*Si tratta di 67 chilometri di percorso in cui si concentrano ben quattro ecosistemi con paesaggi tanto diversi tra loro da giustificare il perché Gran Canaria sia conosciuta come il "Continente in Miniatura".*

## **Ma come nasce il Cammino di Gran Canaria?**

All'inizio del XV secolo due marinai naufragarono sulla costa meridionale dell'Isola, proprio in prossimità delle dune, dove già Cristoforo Colombo farà uno scalo tecnico in uno dei suoi quattro viaggi verso le Americhe.

Secondo la tradizione orale, questi marinai portarono l'immagine di Santiago negli altopiani di Tirajana in ringraziamento per essere sopravvissuti alla tempesta marina e costruirono un eremo, oggi

scomparso, in onore al "Santo" nel villaggio di Tunte.

Il Camino de Santiago de Gran Canaria è il percorso, quindi, che **collega il sud dell'isola con il Tempio Madre di Santiago de Los Caballeros de Gáldar**, nel nord-ovest di Gran Canaria. Chiesa, quest'ultima, appartenente alla parrocchia di Santiago Apostolo, la più antica dell'isola creata nel 1486, e anche la prima e più antica sede giacobina al di fuori del territorio continentale europeo, fondata a partire dal 1482, prima della fine della conquista dell'isola. Questo percorso, oltre a

collegare i due templi giacobini di Gran Canaria (Chiesa di San Bartolomé, a Tunte, e Santiago de Los Caballeros, a Gáldar), ricrea dall'Oasi di Maspalomas il percorso di questi due marinai.

L'itinerario si propone come **un viaggio nell'interno dell'isola**, mettendo in luce il patrimonio paesaggistico, enogastronomico, storico ed etnografico e la ricca rete insulare di sentieri, attraverso i quali è possibile conoscere la vera essenza di Gran Canaria.

Il Cammino inizia nel sud dell'isola, nelle dune di Maspalomas, e raggiunge il centro attraverso la Caldera di Tirajana, serpeggiando le sue pareti fino ad arrivare alla caldera di Tejeda e scendere attraverso i paesaggi agro-pastorali del nord da Gran Canaria, accanto ai vulcani più recenti dell'isola. Un altro cono vulcanico emerge come riferimento per la destinazione del percorso, la Montaña de Gáldar, visibile dal centro dell'isola e da tutta la costa settentrionale del continente in miniatura, per cui oltre al Cammino in sé, è possibile considerare le tappe come un autentico **"Percorso tra Vulcani"**.

La città di Gáldar è legata alla tradizione giacobina già prima del culmine della conquista delle Isole Canarie. Infatti, nel 1481 fu celebrata la prima messa in una "capace e grande" casa preispanica - dicono le cronache - "sotto l'invocazione del Señor Santiago". Nel processo di assimilazione della cultura europea, i conquistatori stabilirono l'invocazione giacobina, al patrono delle "Spagne", in quella che fu la prima capitale di Gran Canaria e corte dei Guanartemes, i re aborigeni dell'isola: Agáldar.

Nel 1965, Papa Paolo VI firmò una bolla papale

in cui si concedevano ai pellegrini di Gáldar gli stessi privilegi di quelli di Santiago di Compostela.. La bolla viene rinnovata nel 1971 e nel 1976 e nel 1982. Papa Giovanni Paolo II, nel 1992, concede grazie giubilari "In Perpetuum" (in perpetuo) a Gáldar dall'Anno Santo giacobino del 1993.

Chi percorre il Cammino ha diritto a ricevere **la Credenziale del Pellegrino**, che viene timbrata alla fine di ogni tappa. Coloro che hanno completato e sigillato tutti i percorsi potranno ottenere il certificato ufficiale del Camino de Santiago de Gran Canaria.

**I quattro percorsi costituiscono un'esperienza unica.** Un viaggio a volte faticoso, ma la cui bellezza naturale non lascerà indifferente chi intraprende questa meravigliosa avventura.

Le montagne dell'isola e la conformazione morfologica, particolarmente scoscesa, favoriscono l'esistenza di **una moltitudine di microclimi e habitat diversi**, in particolar modo nella zona occidentale di Gran Canaria, che da secoli mantiene ancora intatto il suo paesaggio naturale. Qui si trovano grandi boschi di pino canario, un albero unico al mondo per la sua altissima resistenza al fuoco. In caso di incendi, la sua linfa vitale interna rimane pressoché intatta, bruciando solo all'esterno. Questo ha permesso alle foreste di Gran Canaria un rapido recupero dopo ogni incendio. Inoltre, le attività umane sul territorio sono state graduali e rispettose dell'ambiente, per cui è difficile distinguere gli elementi introdotti dai lavori tradizionali dell'uomo dal paesaggio originale. Anche sulla costa Gran Canaria è ricca di contrasti. Dal litorale fino ad un'altitudine di 300 metri



dominano gli ambienti aridi e molto aridi con cardoni e tabaibas (euphorbia atropurpurea). Le gole e le valli sono ricoperte da palmeti, tamerici e salici. La costa comprende ampi delta sommersi, colate vulcaniche sul fondo del mare, grandi scogliere e distese di sabbia. Tutto ciò si traduce nella **ricchissima biodiversità**.

## Le tappe

### Faro di Maspalomas – Arteara - Tunte

La prima tappa del Camino de Santiago inizia dall'emblematico Faro di Maspalomas situato sulla costa meridionale dell'isola, nel comune di San Bartolomé de Tirajana. Si prosegue verso la Charca de Maspalomas, una piccola laguna costiera e uno spazio naturale protetto, da dove si possono osservare le impressionanti **Dune di Maspalomas**. Dopo aver costeggiato la Charca, si prosegue per 5 km lungo la passeggiata che costeggia il canale e che attraversa l'interno di questa enclave meridionale. Raggiunta la fine del canale, ci si addentra nel



canyon di Fataga, noto come la “**Valle delle Mille Palme**”, iniziando un tratto in salita verso Arteara, attraverso una pista forestale che guida tra la vegetazione e i paesaggi aridi caratteristici della parte meridionale dell'isola.

Proseguendo, si arriva ad Arteara attraverso la sua necropoli, una delle più grandi di Gran Canaria, terminando così, dopo 17 km, la prima frazione nel Palmeral de Arteara.

All'ombra del “Palmeral de Arteara” inizia la seconda parte lungo questo itinerario, con il quale si conclude la prima tappa del Camino de Santiago de Gran Canaria. Una piccola salita che porta da questo piccolo villaggio fino a Fataga, attraverso un sentiero che offre **vedute dell'imponente massiccio dell'Amurga e delle falesie di Tirajana**. Si attraversa il centro del paese percorrendo un piccolo tratto di asfalto che permette di conoscere questo affascinante borgo con la sua architettura tradizionale. Superata l'enclave di Fataga, una ripida salita arriva fino al belvedere, e da lì si prosegue fino a raggiungere la cittadina di Tunte. La Chiesa di Tunte è, insieme a quella di Gáldar, uno dei due luoghi di Gran Canaria dove si venera Santiago Apostolo.

Durante il tour si apprezza il cambiamento della vegetazione che inizia a diventare evidente quando si lascia alle spalle il versante meridionale dell'isola, dove il Palmeto di Arteara lascia il posto alla **maestosità dei pini canari e della macchia mediterranea**.

### Tunte - Cruz de Tejeda

Si inizia il cammino con una piccola salita accompagnati dalla caratteristica pineta della caldera fino ad entrare nella tradizionale e famosa



“scalata d’argento”, che condivide in egual misura bellezza e durezza. Questo terzo itinerario corrisponde interamente alla seconda tappa del Camino de Santiago, in cui l’escursionista è invitato a godere delle vette dell’isola e, più specificamente, del **Paesaggio Culturale di Risco Caído e dei Sacri Monti di Gran Canaria**, Patrimonio dell’Umanità dell’UNESCO.

Una volta superato questo passo emblematico, si continua lungo un sentiero più comodo e agevole, che ci guida fino alla Cruz de Tejada per 8 km.

Prima di raggiungere la Cruz de Tejada, si visita la Ventana del Nublo, situata poco dopo il piano di Pargana, da dove si ammira la parte occidentale dell’isola, nonché una nuova prospettiva del simbolo di questo paradiso, il **Roque Nublo**, un monolito vulcanico alto circa una settantina di metri, adorato dalla popolazione preispanica e considerato il centro geostatico di Gran Canaria.

### Cruz de Tejada - Gáldar

Da Cruz de Tejada si entra nella pineta della Caldera di Los Pinos de Gáldar, in **un paesaggio di contrasti verdi e vulcanici**, fino a raggiungere diverse località che precedono l’arrivo a Gáldar, tappa finale del Camino de Santiago.

Il percorso inizia da Cruz de Tejada, per una breve ma molto intensa salita che porta alla zona più alta di Los Moriscos. Da lì inizia una discesa di oltre 18 km attraverso la pineta della Caldera di

Los Pinos de Gáldar, l’area del Monumento Naturale di El Montañón Negro, scendendo attraverso Lomo del Palo e la zona conosciuta come “Piccola Irlanda”, che deve il suo nome alle suggestive colline verdi che caratterizzano il luogo.

Dopo una sosta all’Area Ricreativa Monte Pavón, si continua il cammino lungo un sentiero che cambia completamente, percorrendo molti chilometri lungo la strada che collega l’area di Saucillo con Hoya de Pineda. Qui si riprende un piccolo tratto di sentiero di circa 2,5 km fino a raggiungere il fondo del Barranco de Anzo.

Una volta arrivati, la strada asfaltata porta tra le vie di Gáldar per concludere nella chiesa di Santiago de Los Caballeros de Gáldar. Con questo terzo itinerario si conclude il Camino de Santiago de Gran Canaria.

Adesso non rimane che preparare la bici o le scarpe e bastoni da montagna! 🚲



### RIFERIMENTI

Qui il link per percorrere il cammino in bicicletta  
[www.grancanaria.com](http://www.grancanaria.com)



# IN EMILIA ROMAGNA LA BICI È DI CASA

*In Emilia-Romagna continuano a crescere i progetti legati a cicloturismo, ciclabilità e mobilità sostenibile nelle sue città. Attorno alla bicicletta è in continuo sviluppo un prodotto turistico sempre più importante e strategico, grazie alla sua caratteristiche di innovazione, sostenibilità e valorizzazione del territorio.*



L'utilizzo delle bici elettriche, ma anche le MTB e Road, ha contribuito a creare un prodotto turistico sempre più slow & leisure, legato all'enogastronomia, ma anche alla cultura, all'arte e alla natura, forte anche della mappatura di nuove ciclovie e itinerari permanenti a basso traffico. La Regione dispone di quasi 9.000 km tra percorsi stradali, ma anche piste ciclabili e tracciati sterrati per appassionati di bici, mountain bike e E-bike, itinerari che si differenziano per lunghezza e difficoltà altimetriche. Ecco i più importanti.

## **Via Romagna tra arte, natura e borghi storici**

Il primo percorso regionale permanente in Italia dedicato alla bicicletta su strade asfaltate secondarie a basso traffico e su tratti "bianchi". "Via Romagna" si accredita tra le ciclovie più

interessanti a livello europeo, con i suoi 463 km tracciati e protetti tra mare e collina che attraversano la Romagna. Un anello da percorrere a tappe che collega le province di Ferrara, Ravenna, Forlì-Cesena e Rimini attraversando circa 30 comuni e toccando 20 rocche e borghi storici e oltre 100 strutture bike friendly, B&B e agriturismi mappati sul percorso.

## **La Ciclovía del Sole**

50 km di pianura, 50 km di purissimo "distillato" di Emilia. Un percorso ciclabile facile e leggero su un percorso protetto, da Mirandola (Mo) a Sala Bolognese. Un tratto di 50 km della ciclovía del sole realizzato sul 'rilevato' dell'ex ferrovia Bologna-Verona, tra piccole vecchie stazioni abbandonate. Attraversare i possenti ponti in metallo

dell'ex ferrovia in sella alla bicicletta è un'esperienza che raramente si incontra. La Ciclovía del Sole è diventata in breve tempo un itinerario molto popolare e richiesto da cicloturisti di tutta Europa. Grazie a questi 50 chilometri realizzati dalla Città metropolitana di Bologna, il grande itinerario ciclabile Eurovelo7 sarà di fatto percorribile da Bolzano a Bologna.

### Food Valley Bike: una ciclovía tra sapori e cultura

Inaugurata nel 2021, la ciclovía Food Valley Bike in soli due anni e grazie ai suoi eventi di lancio come "La Ingorda", è diventata molto popolare nel mondo dei ciclisti che pedalano in modalità slow & leisure. Food Valley Bike è stata tracciata su un percorso nel cuore dell'Emilia alla scoperta dei luoghi del gusto e della cultura: 70 chilometri attraverso le terre di Giuseppe Verdi e i luoghi di origine di salumi simbolo della tradizione italiana come il Culatello di Zibello. Un viaggio tra sapori, cultura e paesaggi della pianura, da Parma a Busseto, diviso in otto tappe percorribili con ogni tipo di bici.



### Ciclovía di San Vicinio: stesso cammino, nuova emozione

Il tradizionale Cammino di San Vicinio, lungo circa 300 km tra Sarsina (FC), Bagno di Romagna, Camaldoli e La Verna in Toscana, Verghereto e nuovamente Sarsina, unico in Italia per la sua peculiare forma circolare, si arricchisce dell'omonima ciclovía che permette di attraversare gli stessi luoghi raggiunti a piedi, pedalando in sella alla bicicletta. Il percorso ciclabile lungo circa 325 km con 8.000 metri di dislivello, tabellato e fruibile in totale sicurezza, è percorribile con biciclette MTB e GRAVEL (le più gettonate le E-bike) e si sviluppa su piste forestali, strade sterrate ed asfaltate a bassa percorrenza.

### Ciclovía di Dante

Da Ravenna a Firenze in bicicletta sul cammino del Sommo Poeta, passando per i borghi storici di Bertinoro e Castrocaro nel forlivese, Brisighella (Ra), per poi sconfinare in Toscana passando per Marradi. La Ciclovía di Dante è un affascinante itinerario bike di 225 km realizzato in partnership tra le regioni Emilia-Romagna e Toscana, che racconta il "bike tour ideale" di Dante Alighieri a 700 anni dalla sua morte, attraversando i luoghi più rappresentativi del suo esilio, tra storia, arte, cultura ed enogastronomia. Il percorso ha la





caratteristica principale di avere numerosi pezzi sterrati protetti e strade secondarie e basso traffico, preferibilmente da compiersi in E-Bike, Gravel e MTB in 3-4 giorni in formula “slow”.

### Scoprire la Romagna sui pedali lungo i Percorsi del Savio

Quella della Vallata del fiume Savio, nel cuore della Romagna, in posizione strategica tra la Riviera Romagnola e l'Appennino, è una terra ancora tutta da scoprire, immersa nella natura e ricca di enogastronomia e produzioni vitivinicole. La vallata composta dai sei comuni di Cesena, Mercato Saraceno, Sarsina, Bagno di Romagna, Verghereto e Montiano è ora mappata con più di 1.800 km di percorsi a petalo che partono da ogni comune per addentrarsi nel territorio allargando i confini della vallata ed il percorso permanentemente segnalato Grand Tour Valle del Savio. Il percorso permanente diventa il fil rouge del bike hub con un anello di 173 km che da Cesena arriva fino a Verghereto per ridiscendere verso Montiano, per 3.332 metri di dislivello.

Per info: [www.ipercorsidelsavio.it](http://www.ipercorsidelsavio.it)

### La Ciclabile del Parco del Delta del Po

Una delle piste ciclabili più belle del nostro paese si trova in Romagna, al confine tra le province di Ravenna e Ferrara. Siamo nel cuore del Parco del Delta del Po, in quell'oasi di biodiversità e bellezza che costituiscono le Valli Meridionali di Comacchio, ogni anno punto di ritrovo per stormi di fenicotteri e uccelli che dall'Africa si muovono

verso il Nord Europa. Il percorso si sviluppa sull'argine che divide la Valle Furlana dalla Valle Lido di Magnavacca, ed è percorribile interamente a piedi e in bicicletta. Inaugurato ufficialmente agli inizi dell'estate 2022, è divenuto in pochissimo tempo meta per numerosi ciclisti e appassionati, che si ritrovano qui soprattutto nei fine settimana. Il tracciato si presenta come una lunga strada bianca sterrata, facilmente transitabile da biciclette di qualunque tipo, anche se è consigliabile l'uso di gravel e Mtb.

### Ciclovia della Romagna Toscana e Ciclovia delle Terme

Un grande risultato per il Progetto europeo INHERIT “Strategie di turismo sostenibile per conservare e valorizzare il patrimonio naturale costiero e marittimo del Mediterraneo” è il riconoscimento dell'area tra Castrocaro (FC), Bagno di Romagna (FC), Riolo Terme (Ra) e Brisighella (Ra) che ha permesso la nascita di due nuovi percorsi ciclabili: la Ciclovia Romagna-Toscana di 130km e la Ciclovia delle Terme di 60km che attraversa in un affascinante saliscendi i colli faentini in un anello che parte e termina a Riolo Terme.

### La Ciclovia delle “Antiche Paludi Bolognesi”

Un percorso ciclabile che collega la città di Bologna all'area del Parco Regionale del Delta del Po. La ciclovia “Antiche Paludi Bolognesi” attraversa un territorio ricco di luoghi di interesse,





sia storico-artistici, che naturalistici. L'itinerario cicloturistico Metropolitano 13, parte da Extrabo Bologna, punto di incontro riservato ai turisti, dove trovare tutte le info per scoprire il territorio metropolitano, per poi raggiungere Campotto nel ferrarese (Comune di Argenta) e la Valle Santa. La mappa raccoglie le caratteristiche della ciclovvia APB, come i tratti di piste ciclabili sterrate e strade a basso impatto di traffico. Inoltre segnala incroci pericolosi e l'intermodalità bici+treno.

### **Dieci nuovi itinerari cicloturistici per scoprire il territorio di Ravenna**

Sono stati presentati a inizio ottobre 2022 dieci nuovi itinerari cicloturistici, proposte interessanti e suggestive, rivolte ai visitatori e ai ravennati, per apprezzare in sella le bellezze monumentali e naturalistiche della città e dell'intero territorio comunale, ma anche provinciale. Si va dall'itinerario di Classe, che con 14 chilometri garantisce a tutti un incontro con la storia e la natura, fino a quello più impegnativo, della durata di 138 chilometri, che porta all'interno del Parco del Delta del Po. I percorsi sono tutti consultabili sul sito del Turismo: i ogni itinerario sono indicati punto di partenza, grado di difficoltà, lunghezza, stagionalità e una descrizione testuale. È possibile inoltre scaricare i percorsi in Gpx e Kml e sono presenti mappe, video e foto.

### **Terrabici (Consorzio regionale dei Bike Hotel) fa scuola in Regione con i suoi operatori e stakeholders specializzati sul prodotto cycling**

Sulla Riviera Romagnola sono attivi una ventina di Club di prodotto (alcuni collegati al Consorzio Terrabici) con operatori specializzati nel cicloturismo, a cui sono collegati un centinaio di Bike Hotels e ai quali si aggiungono, in tutta la Regione, altri 200 alberghi attrezzati e sempre più specializzati in questo segmento turistico. Dal 2014 opera in regione Terrabici, Consorzio regionale dedicato all'offerta turistica bike che, contando su oltre 40 hotel specializzati nel prodotto cycling dislocati su tutto il territorio, ha il compito di promuovere-commercializzare, soprattutto a livello internazionale, località e territori dell'Emilia Romagna come destinazione bike, presentando un'offerta unica per una domanda cicloturistica sempre più in crescita sui mercati esteri. I primi bike hotels sono nati nel 1998 tra Riccione e Cesenatico, oggi sono tra i migliori in Italia. 

#### **RIFERIMENTI**

Scopri tutte le attività da fare en plein air in Emilia Romagna [emiliaromagnaturismo.it/it](http://emiliaromagnaturismo.it/it)





# ABRUZZO

## DA SCOPRIRE IN BICICLETTA

*Are protette, eccellenze enogastronomiche, siti archeologici e luoghi dello spirito creano un caleidoscopio di opportunità per un viaggio in bicicletta originale e suggestivo tra le infinite meraviglie d'Abruzzo.*

In sella alle due ruote è possibile attraversare un paesaggio naturale straordinario oppure perlustrare città d'arte e borghi medievali, così come percorrere oltre 130 chilometri di litorale caratterizzati a nord da arenili di sabbia finissima e dorata, secolari pinete e storiche torri di avvistamento; ed a sud, nella provincia di Chieti, da scogliere e calette ghiaiose dove, tra le località di Ortona e Vasto, è possibile ammirare i celebri trabocchi

narrati anche da Gabriele d'Annunzio, antiche macchine da pesca realizzate in legno che vegliano sul mare come sentinelle.

La presenza di tre parchi nazionali, un parco regionale ed oltre trenta riserve naturali fanno dell'Abruzzo la maggiore area naturalistica d'Europa, **autentico cuore verde del Mediterraneo**. E per scoprire questi territori incontaminati, con sentieri incuneati fra gole, torrenti, castelli, eremi, vette appenniniche, altopiani e boschi vetusti patrimonio UNESCO cosa c'è di meglio della bicicletta? Il cicloturismo rappresenta davvero una delle modalità più adatte per ammirare i mille volti dell'Abruzzo più vero. I percorsi, di diversa difficoltà e lunghezza, ben si adattano sia a coloro che amano pedalare tra pianure e colline, sia al ciclomane più esperto sempre alla ricerca di nuovi tracciati e sfide impegnative.

### **Gli itinerari cicloturistici**

Sono diversi gli itinerari in grado di condurre i bikers attraverso una fitta rete di strade – in particolare quelle locali ed a basso impatto di traffico – alla scoperta dei policromi panorami geomorfologici e culturali della regione. Uno dei principali, adatto a tutti, è quello che si sviluppa interamente

lungo la fascia costiera – in via di completamento in alcuni tratti – nell’ambito del progetto **Bike to Coast**, parte integrante della **Ciclovia Adriatica** nazionale, caratterizzato da incantevoli pinete e attraversamenti suggestivi come il Ponte del Mare a Pescara, la struttura ciclopedonale più estesa d’Italia. Oltrepasata la località di Francavilla al Mare, offre scorci indimenticabili su spiagge rocciose e solitarie, approdi ideali per una sosta rigenerante.

Siamo sulla **Via Verde della Costa dei Trabocchi** ricavata lungo l’ex tracciato ferroviario dismesso ed interamente affacciata sul mare. Attorno all’infrastruttura si è sviluppato il progetto **Costa dei Trabocchi MOB** che prevede la trasformazione delle stazioni ferroviarie da Francavilla al Mare a Vasto-San Salvo in hub intermodali (treno+bus+bici) dotati di ciclostazioni e parcheggi di scambio, punti di partenza (e arrivo) della **Rete ciclabile dei Trabocchi**, dieci itinerari di vari livelli di difficoltà per un totale di oltre 250 chilometri, individuabili grazie ad una opportuna segnaletica in via di posizionamento e ricavati su strade interpoderali, comunali e provinciali che consentono il collegamento della Via Verde con i principali attrattori culturali, ambientali ed enogastronomici dell’entroterra collinare, raggiungendo centri importanti come Tollo, Crecchio, Lanciano, Torino di Sangro, Scerni, Monteodorisio, Cupello ed altri.

Le difficoltà aumentano gradualmente man mano che si lasciano i dolci rilievi della fascia pedemontana e si raggiungono le asprezze delle prime vere salite, come quella della Maielletta in provincia di Chieti, già percorse dai campioni del ciclismo. Oppure quelle dell’altopiano carsico di Campo Imperatore all’interno del Parco nazionale del Gran Sasso e Monti della Laga, teatro nel prossimo mese di maggio dell’arrivo spettacolare della settima tappa del **Giro d’Italia 2023**, corsa in rosa che quest’anno **partirà proprio dall’Abruzzo** con la cronometro individuale da Fossacesia a Ortona prevista sulla già citata Via Verde della Costa dei Trabocchi e con la seconda tappa in programma da Teramo a San Salvo.

Altri interventi sono stati pensati per realizzare e potenziare numerosi collegamenti ciclopedonali interni lungo le aste fluviali come nel caso del Sangro, nel territorio del Parco nazionale d’Abruzzo, Lazio e Molise, del Vibrata nella provincia teramana, fino all’alto Aterno aquilano e le sorgenti del

## — Rete ciclabile dei Trabocchi oltre 250 km tutti da pedalare suddivisi in 10 itinerari



Pescara, grazie ai quali sentirsi in completa sintonia con la natura. Infine, di incantevole bellezza si presentano gli itinerari che si inoltrano tra i vigneti della valle Tritata lambiti dalle limpide acque del Tirino e nella Marsica, tra la piana del Fucino, la valle Roveto e il Carseolano, senza dimenticare i numerosi percorsi cicloturistici montani e i circuiti downhill per mountain bike.

### Abruzzo Bike Friendly

Inquadro all’interno di una più ampia programmazione regionale finalizzata alla valorizzazione di un **turismo attivo e sostenibile**, nel luglio del 2020 è stato lanciato il marchio **Abruzzo**

**Bike Friendly** con il quale la Regione Abruzzo intende promuovere una complessa rete di strutture ricettive e servizi complementari in grado di favorire lo sviluppo e la qualificazione dell'offerta cicloturistica, innalzando il livello qualitativo dell'esperienza da proporre a tutti coloro – dallo sportivo appassionato di bicicletta all'escursionista amante della mobilità dolce – che scelgono di vivere la vacanza coniugando l'attività fisica con la scoperta delle meraviglie del territorio pedalando in totale libertà.

Nel rispetto del protocollo d'intesa sottoscritto con Legambiente, inoltre, con l'introduzione del marchio **Active and Sustainable Tourism** si intende tutelare e promuovere gli aspetti identitari e di unicità della regione verde d'Europa attraverso la costituzione di un sistema finalizzato a favorire la valorizzazione ambientale del settore turistico, coinvolgendo le amministrazioni locali nella definizione condivisa di un programma annuale di attività per sviluppare una nuova consapevolezza dei vantaggi derivanti dal turismo attivo e sostenibile.

Via Verde Costa dei Trabocchi



Duomo di Teramo  
Regione Abruzzo

### Gli eventi sportivi

Con centinaia di partecipanti provenienti da tutto il mondo, la **Bike Marathon Gran Sasso d'Italia** (11 giugno 2023) rappresenta una delle più importanti manifestazioni ciclistiche di Granfondo a livello agonistico. I partecipanti si dividono affrontando tre diverse prove: la extreme su un tracciato di 135 km, un medio percorso di 110 km e uno breve non agonistico di 90 km.

**XTERRA** (Scanno, 22-23 luglio 2023) prevede una serie di gare di triathlon incrociato, una prova estrema che unisce nuoto, mountain bike e trail running. La gara inizia con 1500 metri di nuoto a cui seguono un percorso di MTB di 2 giri – il primo di 11 km con 400 metri di dislivello e il secondo di 19 km con 900 metri di dislivello – per finire con 10 km di trail run. La natura incontaminata e l'unicità urbanistica del borgo di Scanno fanno della manifestazione una delle più gettonate e apprezzate del circuito mondiale Xterra. Scanno ospita anche la **Marathon degli Stazzi** (4 giugno 2023), evento che si svolge dal 2003 e richiama ogni anno numerosi bikers, divenendo nel tempo uno degli appuntamenti più importanti del circuito MTB. I due percorsi – il Marathon di 64 km e 2080 metri di

dislivello, il Classic più corto di 42 km con 1250 metri di dislivello – si snodano attraverso i vari stazzi, ovvero i rifugi dei pastori, dislocati sul territorio tra la frazione di Frattura, il valico di Monte Genzana, Passo Godi e il lago di Scanno.

Il circuito MTB **Sulle orme dei Sanniti** si sviluppa in varie località tra Abruzzo e Molise. Giunto all'ottava edizione, comprende tutte le discipline del fuoristrada, dal cross country alle Granfondo-marathon, attraverso i luoghi interessati dalla presenza della storica popolazione italiana. Un viaggio in mountain bike tra cibo, arte e natura che, dopo l'avvio dello scorso marzo, proseguirà il 30 aprile con la Ciclovía della Ventricina a Vasto; la Sirente Bike Marathon il 14 maggio ad Aielli; la granfondo del Matese il 28 maggio a Bojano; la Gran Sasso Marathon a Castel del Monte il 2 luglio; la Granfondo Atene del Sannio ad Agnone il 9 luglio; per chiudere il 23 a Carovilli con l'omonima gara cross country.

Tra le novità in programma, dal 2 al 4 giugno 2023 nello scenario della Costa dei Trabocchi si svolgerà **Art Bike & Run + Wine**, un weekend per sportivi, famiglie e turisti tra esibizioni artistiche, giochi di gruppo, corsa podistica non competitiva, cronometro in bicicletta, ciclopedalata



Campo Imperatore, photo by Massimiliano Crea



enogastronomica ed uno spazio eventi per degustazioni, workshop e attività per bambini. Infine, il 24 settembre 2023 Castel del Monte ospiterà **Nova Eroica Gran Sasso**, il nuovo e inedito evento all road nel cuore dell'Appennino italiano, con percorsi che si snodano tra valli e altopiani sugli antichi tratturi, le strade bianche usate fin dall'antichità per la Transumanza delle greggi, pratica riconosciuta nel 2019 dall'UNESCO patrimonio culturale immateriale dell'umanità. Un'occasione unica per scoprire un territorio ricco di natura e storia in puro stile Eroica. 

#### RIFERIMENTI

Abruzzo - made in nature,  
made in Italy  
[www.abruzzoturismo.it](http://www.abruzzoturismo.it)





# ENJOY STELVIO VALTELLINA

## I passi alpini chiudono al traffico

Torna anche quest'estate l'iniziativa che prevede la chiusura al traffico motorizzato di alcuni dei più suggestivi passi alpini. In bici o a piedi potrai così godere di splendidi scenari in piena tranquillità.

- ▲ Passo dello Stelvio
- ▲ Passo Gavia
- ▲ Passo del Mortirolo
- ▲ Passo Forcola
- ▲ Passo San Marco
- ▲ Salita ai Laghi di Cancano
- ▲ Passo Spluga
- ▲ Lanzada - Campo Moro



Scopri il calendario con le date  
di chiusura al traffico.



**Valtellina**

[www.valtellina.it](http://www.valtellina.it)

# SALITE E PANORAMI TRA BIELLESE, VALSESIA E VERCELLESE

*I territori del biellese e del vercellese sono un vero e proprio paradiso per gli amanti della bicicletta in tutte le sue forme, grazie alla possibilità di praticare questo sport in contesti molto diversi tra loro.*

Per chi ama la bici da strada è possibile ripercorrere **le salite che hanno fatto grande il Giro d'Italia**, come la famosa salita "Pantani" da Biella al Santuario di Oropa. Chi ama invece le bici Gravel o le MTB trova tutto il divertimento che cerca sulle strade sterrate, i boschi e le montagne della Provincia, come **i percorsi delle riserve naturali** della Baraggia e della Bessa, sulla Serra morenica oppure salendo sul Monte Casto, in Valle Oropa o ancora sugli itinerari adrenalinici degli Enduro Bike Park dell'Oasi Zegna e delle Rive Rosse. Da segnalare per gli amanti delle due ruote il **"Grand Tour Unesco del Piemonte"**, un percorso di circa 600 chilometri alla scoperta dei siti UNESCO e delle Riserve Naturali del Piemonte, che nel Biellese

tocca il Santuario e Sacro Monte di Oropa, il Parco della Burcina, la città di Biella e l'Oasi Zegna.

**La Valsesia e il Vercellese** in sella alla bicicletta offrono paesaggi unici che spaziano dalle risaie vercellesi alle dolci colline di Gattinara, fino ai panorami alpini. Per gli amanti della bici da strada, non esiste scelta migliore delle **Risaie Ciclabili del Vercellese**: piacevoli itinerari ad anello che permettono di scoprire le zone che circondano la città di Vercelli. Per gli appassionati di MTB, **le salite tra le vigne di Gattinara** sono adatte sia ai più allenati sia a chi preferisce una comoda E-Bike. Le colline di Gattinara e la zona delle Rive Rosse, oltre ad offrire splendidi scorci panoramici, possiedono numerosi trail dedicati all'enduro e a chi è alla ricerca di adrenalina. Gli appassionati di MTB potranno poi vivere una bike experience indimenticabile percorrendo **le piste ciclabili della Valsesia**. In Bassa Valsesia la ciclabile che conduce alla splendida città d'arte di Varallo saprà regalare un meraviglioso intreccio tra



natura e cultura, attraversando caratteristici paesi, splendide radure e vasti boschi. In Alta Valsesia vi aspettano avventurose piste ciclabili che, costeggiando il Fiume Sesia, vi condurranno **alla scoperta di pittoreschi borghi montani** fino a raggiungere **punti panoramici sorprendenti**: la ciclabile Balmuccia-Alagna, che con diversi saliscendi permette di ammirare alcuni dei più caratteristici borghi valesiani, oppure le ciclabili che portano sulle alpi, pedalando su strade panoramiche e spettacolari, come quella che collega l'Alpe di Mera all'Alpe Meggiana e all'Alpe Il Pizzo.

### BIELLA, TERRA DI VIAGGIO IN BICICLETTA, NEL "CENTRAL PARK" TRA TORINO E MILANO

Estratti di un racconto di Andrea Rolando  
- la versione completa si trova sul primo  
numero di Destinazioni (edizioni Alvento)

“Se vi capita di andare tra Torino e Milano, in treno oppure in automobile, in una di quelle giornate terse, quando il vento che scende dalle montagne della Valle d'Aosta disegna nuvole di straordinaria bellezza, è difficile non essere attratti dal paesaggio che, in lungo piano-sequenza, va dal Gran Paradiso al Monte Rosa. Ma a colpire l'occhio del viaggiatore è una dorsale che si alza improvvisamente dalla pianura. Sono le montagne che fanno da sfondo al

### — Valli, colline, strade panoramiche borghi e boschi da scoprire in sella alla bicicletta

Biellese, e che si sviluppano tra due monti che, curiosamente, portano lo stesso nome di Mombarone.

In mezzo, **valli, colline, strade panoramiche, borghi e boschi.**

Allora, basta pensare di fermarsi a metà strada e raggiungere Biella per mettersi in sella, seguendo un percorso ad anello che attraversa buona parte della provincia e permette di apprezzarne gli scenari più celebri, ma anche gli angoli più nascosti, custoditi nelle mappe, nella testa e nelle gambe dei local più appassionati.

A **Biella** partiamo dopo un caffè e un canestrello al cioccolato, in uno dei locali lungo la via Italia, tra portici e negozi. Alla fine del centro storico passiamo a fianco di una delle più antiche e famose fabbriche italiane di birra: è il vecchio quartiere industriale. I grandi opifici lungo il fiume sono la testimonianza delle vicende di Quintino e di Vittorio Sella, dei Fila, dei Cerruti e di altre famiglie di imprenditori che hanno fatto la storia dell'industria tessile; ora in parte trasformati in contenitori per l'arte contemporanea e per l'innovazione, **sono luoghi che intrecciano fare e sapere fare, tra produzione, cultura e sperimentazioni** di un nuovo futuro ancora da inventare.



## L'Oasi Zegna

Dopo Biella, la strada lungo il torrente Cervo risale verso il Bocchetto Sessera per poi scendere su Trivero. **È una delle strade più spettacolari che si possano fare in bicicletta**, con panorami aperti verso tutta la pianura del Po, dal Monviso verso Torino, Vercelli, Novara, fino ai grattacieli di Milano, passando per il profilo del Monte Rosa. Lasciato alle spalle Biemonte, una lunga e bella discesa porta a Trivero passando attraverso altri luoghi dell'Oasi Zegna voluti da Ermenegildo Zegna.

Continuiamo a scendere verso la pianura, passando per Castagnea e per il borgo di Mezzana Mortigliengo, con un museo a cielo aperto di arte contemporanea. **La strada serpeggia tra salite, discese e tratti più tranquilli**; si incrocia qualche tratto della gran fondo della Prevostura, dove ci imbattiamo di tanto in tanto tribù di downhillers che incidono il terreno lungo i molti percorsi delle Rive Rosse.

## Il paesaggio del vino

Dopo una sosta alla bella chiesa di San Teoneo a Masserano, riprendiamo le strade acciottolate di questo piccolo magnifico borgo, per puntare verso le colline vitate di Masserano e Lessona. Ci troviamo in **una zona di eccellenza vitivinicola**.

Due vini, in particolare, sono strepitosi: il Lessona e il Bramaterra.

In leggera discesa, lungo strade sterrate che attraversano vigneti e boschi, ritroviamo le sponde del torrente Cervo e il nostro primo grande arco si chiude. E allora ci spingiamo fino a toccare uno dei luoghi più nascosti e sorprendenti del nostro viaggio: le **scenografiche sponde sabbiose**, poco a valle della confluenza con il torrente Strona. Si tratta di poco più di un chilometro dove pedaliamo in equilibrio sul single track sospeso sopra un canyon spettacolare scavato in profondità dal fiume.

## La Baraggia

Pochi tornanti e si sale su un altro ambiente strepitoso, quello del grande terrazzo fluviale della Baraggia. È un esteso altipiano di terreno argilloso, sospeso tra i torrenti Cervo ed Elvo, completamente disabitato e caratterizzato da **ampie radure prative spesso coperte di erica, e radi boschi di betulle e di querce**.

Lo percorriamo per 18 chilometri quasi completamente pianeggianti, su strade sterrate e single tracks che, da soli, valgono l'intero viaggio, con orizzonti apertissimi e scorci magnifici sulla montagna.



## Le risaie tra Massazza e Salussola

Da qui, volendo, si può già rientrare a Biella, seguendo il terrazzo del fiume Cervo e visitando il borgo e il Ricetto di Candelo. Ma noi puntiamo il manubrio verso sud e, **tra spazi aperti e radi boschi di betulle**, dopo una decina di chilometri, arriviamo a Massazza, dove ritroviamo la pianura e riprendiamo a muoverci tra cascine, lunghi rettili che attraversano le risaie della parte meridionale del nostro anello. Arriviamo a Salussola attraversiamo l'Elvo, il secondo corso d'acqua che segna il paesaggio del Biellese e riprendiamo a salire dolcemente verso Cerrione, mettendo nel mirino **le montagne** che attraverseremo nell'ultimo tratto dell'anello, tra il Mombarone e il Santuario di Oropa.

## Le colline della Bessa e del cordone morenico della Serra

Risaliamo in quota verso la riserva speciale della Bessa. Lungo **sentieri single track e piccole strade sterrate, quasi sempre all'ombra del bosco**, tocchiamo i borghi tra Sala, Zubiena e Magnano. Chi vuole da queste parti può regalarsi una duplice sosta: per il corpo, in qualche negozio a comprare i calorici torcetti della Serra; o per l'anima, facendo tappa al ricetto o visitando e ammirando la chiesa di San Secondo a Magnano, presso la comunità di Bose.



photo by Paolo Penni Martelli

## La discesa verso Biella

Per chiudere il nostro anello - dopo aver percorso il cordone della Serra - preferiamo scendere lungo **il percorso del vecchio tramvai** per Biella, oggi dismesso, che seguiamo fino al Favaro. Un percorso, perfetto per la gravel, che sembra svolgersi in uno scenario da treno elettrico: **ponti in pietra, una curva elicoidale e pure una galleria**. Dal Favaro ci stacchiamo per raggiungere il parco sulla collina della Burcina a Pollone. Ancora poche curve e arriviamo a Biella, passando per il borgo medievale del Piazza, con i suoi palazzi antichi e un'ultima strada acciottolata che ci porta al Piano, di fronte alla chiesa di San Sebastiano. Il nostro traguardo sono i giardini Zumaglino.

La nostra traccia è stata un filo (di lana!) che ha cucito insieme **una dozzina di ambienti tutti diversi e davvero unici**, collegandoli tra loro in una forma che, se la ripercorriamo nella mente e negli occhi, prima di risalire sul treno che ci riporta a casa, partendo dalla pianura e da Biella, passando dalle colline e dalle montagne per tornare ancora al piano, possiamo davvero vedere come una collana, con la forma di un cuore: quello che sta al centro di quello straordinario spazio che è un vero e proprio central park tra le città di Torino e di Milano". 🚴



photo by Paolo Penni Martelli

### RIFERIMENTI

ATL Terre dell'Alto Piemonte Biella  
Novara Valsesia Vercelli  
[atbiellavalsesiavercelli.it](http://atbiellavalsesiavercelli.it)  
Fondazione Bellezza  
[fondazionebellezza.it](http://fondazionebellezza.it)



# IN CALABRIA, PEDALANDO LUNGO LA CICLOVIA DEI PARCHI

*Chiunque attraversi i paesi della dorsale appenninica della Calabria oggi non può che sorprendersi favorevolmente per la presenza di cicloturisti che arrivano da ogni parte d'Italia e del mondo.*

di Palmarosa Fuccella  
cicloturista e autrice del Piano di  
comunicazione della Ciclovia dei Parchi

Pollino, Morano, photo by Paolo Ciaberta

La **Ciclovia dei Parchi** attraversa longitudinalmente la Calabria più "intima" e autentica, godendo della presenza di quattro straordinarie aree protette su una superficie di oltre 300 mila ettari: un'utile **infrastruttura per un turismo sostenibile** delle aree interne ma anche motore di crescita per questi territori.

Paesi arroccati, boschi e foreste fittissimi, laghi in quota, faggete vetuste, luoghi e geositi Patrimonio Unesco, musei diffusi, culture e dialetti, tradizioni agroalimentari ed enogastronomiche irripetibili altrove, sono alcuni degli ingredienti che la Ciclovia offre agli appassionati delle due ruote.

La Ciclovia corre lungo i crinali appenninici da cui volgendo lo sguardo è frequente poter vedere il mare, una suggestione unica che solo la Calabria può regalare e che culmina nell'ultimo tratto, la discesa vorticosa con **approdo sullo splendido lungomare di Reggio Calabria**, "il più bel chilometro d'Italia", come ebbe a definirlo Gabriele D'Annunzio.

Una Ciclovia di circa 600 Km e undicimila metri

di dislivello, in buona parte su strade asfaltate a bassissima frequenza di auto con diversi tratti ad uso esclusivo, realizzati in parte sul tracciato dell'ex ferrovia calabro-lucana.

Partendo da Nord, da Laino Borgo, **il primo parco che si attraversa è quello del Pollino, la più grande area protetta d'Italia**, Geoparco Patrimonio Unesco con ben 75 Geositi, dove svetta Italus, l'albero vivente più antico d'Europa, un pino loricato di 1.230 anni. Pedalando fra queste montagne maestose, con vette oltre i 2000 metri, si può vivere un'esperienza unica. Si raggiungono Mormanno, Morano Calabro, tra i borghi più belli d'Italia, i paesi di etnia arbëreshe, il centro storico di Castrovillari.

A seguire si scende in direzione di Tarsia, quasi al livello del mare, dove si trova il Museo della Memoria di Ferramonti, che racconta del più grande campo di concentramento fascista del nostro Paese, per poi ripartire in salita in direzione di Bisignano dove operano alcuni tra i migliori ceramisti e liutai ancora attivi in Calabria.

Da qui si sale fino ai 720 m di Acri entrando nel **Parco Nazionale della Sila, il “gran bosco d’Italia”**. Il paesaggio di questo Parco, che offre l’aria più pulita e salubre del continente europeo, è contrassegnato da boschi magnifici, come quello dei “Giganti della Sila” con maestosi esemplari di pini larici e aceri montani, da numerosi laghi, il Cecita, l’Ampollino e il lago di Arvo, sulle cui sponde sorge Lorica, affermata località turistica, ma anche da borghi storici come quello di Villaggio Mancuso con le sue caratteristiche baite in legno. Più avanti si incontra Taverna, il paese che ha dato i natali al celebre pittore Mattia Preti le cui opere si possono ammirare nelle chiese seicentesche e nel Museo Civico. Il viaggio prosegue verso sud in direzione di Tiriolo, il centro che domina il paesaggio dell’istmo fra il Tirreno e lo Jonio nel punto più stretto dell’intera penisola italiana, un luogo animato da botteghe artigiane di liuteria e tessuti.

Proseguendo verso Sud, la Ciclovía si immerge nel **Parco Naturale Regionale delle Serre, un habitat ricchissimo di boschi e foreste, fiumare e cascate spettacolari**. Ma anche di luoghi di intensa spiritualità, come la Certosa di Serra San Bruno, il primo monastero certosino d’Italia, eretto da Brunone di Colonia fra l’XI e il XII sec. Da



Aspromonte, photo by Paolo Ciaberta

qui si prosegue in direzione di Mongiana, il paese delle celebri ferriere volute da Ferdinando IV di Borbone. Oggi si presenta come affascinante sito di archeologia industriale con un Museo che ne racconta la storia.

Ultimo tratto della Ciclovía è quello che attraversa il **Parco Nazionale dell’Aspromonte, con faggete Patrimonio dell’Umanità e un paradiso di macchia mediterranea** contrassegnato da felci giganti e una fauna variegata con tanti uccelli migratori.

L’Aspromonte ricorda anche le gesta di Garibaldi e dei suoi Mille, di cui testimonia l’albero a cui si appoggiò il generale ferito il 29 agosto 1862, nella secolare pineta di Sant’Eufemia d’Aspromonte.

Il percorso della Ciclovía, che prosegue nel cuore del Parco e lascia senza fiato per la bellezza della natura, i profumi e il senso di pace che infonde, approda a Gambarie, centro turistico e stazione sciistica ad oltre 1300 m slm. Qui le asperità sono terminate e inizia l’emozionante discesa che in poco più di 30 Km conduce al caldo lungomare di Reggio Calabria e svela d’improvviso l’Etna e il meraviglioso paesaggio dello Stretto di Messina. Giunti infine, non si può non sottolineare che **la Ciclovía dei Parchi è anche un viaggio nel gusto**, nelle millenarie tradizioni enogastronomiche calabresi che raccontano culture e culture del Mediterraneo offrendo prodotti e piatti tipici di qualità impareggiabile, in ogni stagione. 🚲



Aspromonte, Delianuova, photo by Paolo Ciaberta

#### RIFERIMENTI

Ciclovía dei Parchi  
della Calabria  
[cicloviaparchicalabria.it](http://cicloviaparchicalabria.it)



# SICILIA

UN' ISOLA

DUE RUOTE

DODICI MESI DI MERAVIGLIA



# SICILIA



[visitsicily.info](http://visitsicily.info)





# TURCHIA SINONIMO DI OSPITALITÀ

*Situata alla convergenza dei Balcani, del Caucaso, del Medio Oriente e del Mediterraneo, la Turchia occupa una posizione geografica davvero unica, ponte tra Oriente e Occidente.*

Pedalando verso est, lungo **la Via della Seta** o semplicemente inseguendo il sorgere del Sole verso una meta non definita dell'Asia, è il primo paese nel quale la parola "viaggio" assume il suo più profondo e poetico significato, mescolandosi alle parole scoperta e stupore. **L'oriente risuona nelle orecchie** con il canto dei muezzin, appare agli occhi con cupole e minareti delle moschee, entra nel naso con gli odori di spezie e suona nella parola "çay" (chai - tè); **l'occidente vive nei volti delle persone**, nei colori della cucina mediterranea, nel sapore deciso del caffè.

I ricordi di quei 3 mesi di viaggio sono vivi nella memoria come se fossero appena stati vissuti. Il nostro giro del mondo in bicicletta era appena cominciato, avevamo appena percorso l'Italia e

l'Europa dell'est, nonostante stessimo in viaggio da già 4 mesi ancora non avevamo avuto quella netta sensazione di essere partiti per mete sconosciute. Ma è bastato passare il confine tra Bulgaria e Turchia per essere finalmente pervasi da quella euforica sensazione di doversi misurare con qualcosa di affascinante.

**Il primo grande impatto è stato la città di Istanbul.** L'accesso alla metropoli avviene lungo strade trafficate, dove circola qualsiasi tipo di mezzo: macchine, autobus. In questo caos girare in bicicletta resta il modo migliore per visitarla, per perdersi nei suoi stretti vicoli, per sudare sulle ripide salite o per scivolare dolcemente lungo la costa. Metropolitana, autobus e traghetti consentono il trasporto bici, una rete ciclabile in via di espansione permette di muoversi in tranquillità per la metropoli godendo di **scenari mozzafiato** grazie anche all'attività incessante di molteplici associazioni ciclistiche che mantiene alta l'attenzione su questo mezzo. Nelle nostre due settimane di permanenza ci è capitato persino di sfilare in bicicletta alla testa del corteo per il *Cumhuriyet Bayramı* (Festa della Repubblica).

**Istanbul è un vero caleidoscopio di cultura ma soprattutto di vita.** Pescatori lanciano la loro



lenza nel mar di Marmara dal ponte di Galata, Derwish girano avvicinandosi al divino al ritmo crescente di flauti e tamburi nelle moschee sufi, mani talentuose raccontano la realtà su fogli di carta bianca e mentre tutto attorno si muove freneticamente i gatti sonnecchiano su antichi tessuti.

Lasciata la metropoli ci si addentra nella Turchia rurale. **Il ritmo rallenta, scandito da piccoli paesi, campi coltivati, bestiame e pezzi di storia antichissima.** Fuori dalla classica rotta turistica dei camini delle fate della Cappadocia di Göreme, tra Aksaray e Nevşehir, nell'Anatolia Centrale, altri gioielli aspettano di essere scoperti: caravanserragli splendidamente preservati, la città sotterranea di Derinkuyu con i suoi cunicoli tufacei risalente al VII secolo A.C. e le straordinarie gole della Valle di Ihlara un patrimonio naturalistico incredibile.

**La più grande scoperta sono però le persone,** la loro curiosità e la loro ospitalità. Donne, uomini, adulti o adolescenti, ci invitano a mangiare,

dormire o semplicemente bere un çay caldo. Sono curiosi, vogliono sapere da dove veniamo, dove andiamo ma soprattutto vogliono raccontarci la loro storia e dirci che questo è **un paese che da sempre accoglie con calore i viandanti.**

Entriamo nelle loro semplici sale da pranzo. Spessi tappeti con disegni geometrici coprono il pavimento, appoggiati alle pareti cuscini di ogni tipo per adattarsi ed al centro un tavolo basso e tondo attorno al quale sedersi e condividere assieme il pasto. Il tavolino è piccolo ma sulla sua superficie si susseguono una serie di prelibatezze che sanno di posti lontani ma anche di casa.

Ci sono i *manti*, molto simili ai nostri ravioli, ripieni di carne macinata e spezie conditi con salsa di yogurt, pepe e menta; il *börek*, una croccante torta salata realizzata con la pasta *yufka* o pasta fillo, dalla forma a spirale e ripiena di carne macinata; la calda e piccante *arabaşı çorbası* una zuppa di pollo e peperoncino solitamente accompagnata da un impasto freddo di farina e acqua dalla consistenza simile al nostro semolino, perfetta per scaldarsi nelle notti gelide dell'Anatolia Centrale; il kebab e poi ancora formaggi freschi, cetrioli, pane, olive, olio, profumi e sapori del mediterraneo.

La Turchia è senza dubbio un paese in cui **la parola ospitalità ha un significato profondo**, sacro, uno di quei posti in cui non ti senti mai solo e dove senti di appartenere ad un'unica grande famiglia, l'umanità. 🍵



#### RIFERIMENTI

Per saperne di più visita il sito ufficiale

[www.gocyclingturkiye.com](http://www.gocyclingturkiye.com)



# CATALOGNA: UNA TERRA A MISURA DI BICI



Vies Verde, photo by Alvaro Sanz

*La Catalogna è un mix perfetto di turismo, mare, vigneti, montagne, gastronomia, cultura e tradizioni. Il mondo della bicicletta dà la possibilità di goderselo come più piace. C'è chi cerca un modo per fare sport, tappe impegnative e passi di montagna; chi, invece, opta per una visione molto più tranquilla, in cui la bicicletta condivide i riflettori con paesaggi, cultura e gastronomia. Ognuna di queste esperienze può essere vissuta intensamente in Catalogna, poiché il ciclismo è uno dei modi migliori per scoprire l'essenza di un territorio.*

La Catalogna è **una terra di contrasti** che riflette una straordinaria diversità e, come tale, è diventata una delle destinazioni turistiche più attraenti d'Europa. I suoi paesaggi sono particolarmente adatti al turismo attivo, interessato al contatto con la natura e alle esperienze rigenerative che ne derivano.

La geografia della Catalogna offre **un'immensa gamma di possibilità e una grande libertà** per scoprire percorsi ciclabili dal mare all'alta montagna, passando per valli e pianure. Il cicloturismo inoltre facilita l'accesso alle importanti **ricchezze architettoniche e culturali** presenti in tutto il territorio catalano.

Le zone turistiche in Catalogna rappresentano il modo migliore per identificare le caratteristiche e le peculiarità di ogni territorio. **I Pirenei, le Terres de Lleida, la Val d'Aran, la Costa Brava, la Costa Daurada, le Terres de l'Ebre, la costa, i paesaggi e la città di Barcellona** sono diventate rinomate destinazioni cicloturistiche grazie alle infrastrutture e gli eccellenti servizi offerti.

Qualunque sia la tipologia di bici scelta, mountain bike, da strada, gravel, e-bike, l'offerta dei territori è molto ampia: **Vie Verdi, tratti di strada affascinanti, itinerari ciclabili, spazi perfetti e sicuri per pedalare.**

Il clima mite e la buona gastronomia catalani accolgono i viaggiatori che possono percorrere strade in riva al mare o attraverso le campagne e i parchi naturali; che si ritrovano a scoprire percorsi semplici oppure i grandi dislivelli che mettono alla prova la loro resistenza. Il tutto rassicurato dalla presenza di strutture ricettive locali ben attrezzate e numerose società di servizi e agenzie dedicate ai cicloturisti.

La Catalogna è una meta ideale per mettere in pratica la passione delle due ruote, lasciandosi sedurre dai suoi **incantevoli paesaggi**. Alla presenza di sole, spiaggia, natura e montagna, si aggiungono **strade affascinanti**, pianeggianti o ripide, solitarie o poco trafficate, dai Pirenei al Mar Mediterraneo, tutto questo unito ad **un'offerta culturale unica**, una gastronomia deliziosa e tradizioni e usanze profondamente radicate.

Qui è facile comprendere perché la bicicletta può facilmente diventare protagonista del tempo libero: **pedalare è uno dei modi migliori e più sostenibili in viaggio e consente di conoscere a fondo il patrimonio naturale e culturale.** In bici si può



rallentare il ritmo delle giornate, fermarsi, proseguire, riposare o visitare luoghi magici, dai Pirenei fino alle Terres de l'Ebre. Che si decida di seguire la costa mediterranea o optare per l'interno, ci saranno sempre le Vie Verdi e molti altri percorsi per godersi al meglio una vacanza cicloturistica.

### **Val d'Aran: pedalare nel cuore dei Pirenei**

La Val d'Aran, con la sua posizione privilegiata, è l'unica valle atlantica della catena montuosa spagnola. Ciò le conferisce un'ampia varietà di paesaggi che permette di godere della natura in tutte le sue sfaccettature e in tutte le stagioni dell'anno.

La valle è anche un paradiso per gli amanti delle due ruote, con più di **800 km di percorsi omologati per tutti i livelli**, da quelli più tecnici e ripidi alle pedalate in famiglia. Gli amanti del ciclismo potranno anche godersi gli **spettacolari passi di montagna**, alcuni dei quali sono teatro del mitico Tour de France e, per i più esperti, ci sono **vertiginosi circuiti di enduro** nelle foreste di Baricauba, La Tuca e la montagna di Montromies composta di moduli, passerelle di legno e salti.

Scoprire la natura in bicicletta è una delle esperienze più intense da vivere in Val d'Aran. Percorsi segnalati sia in mountain bike che su strada, tranquille passeggiate lungo il fiume che collegano i villaggi o discese tecniche attraverso boschi lussureggianti.

- Anche **il ciclismo su strada** trova posto in Val d'Aran e rappresenta un modo diverso di scoprire tutte le sfaccettature della valle. NB: i passi di montagna sono perfettamente segnalati.





- **MTB/gravel:** il centro di mountain bike della Val d'Aran offre più di **400 km di percorsi segnalati, omologati e accessibili a tutti i livelli**, sia per chi vuole godersi il contatto diretto con la natura, sia per i più esigenti, amanti di percorsi tecnici, lunghe discese e pendii ripidi. **La gravel bike apre un numero infinito di possibilità di percorsi**, poiché permette di guidare su superfici asfaltate in un'ampia varietà di condizioni molto diverse e allo stesso tempo di guidare in modo confortevole e sicuro su percorsi naturali, substrati di terra, ghiaia, pietra, erba o sassi.
- Le **eBike** hanno trasformato il ciclismo: le montagne sono diventate accessibili a tutti e pedalare in bicicletta è diventato uno sport per famiglie. La Val d'Aran presenta una serie di **percorsi specifici per eBike** che si distinguono per la bassa difficoltà tecnica e la bellezza dei tragitti.
- **Enduro:** con la filosofia della ricerca di grandi discese, il centro di mountain bike della Val d'Aran ha segnalato numerosi itinerari che si adattano molto bene a **salite tranquille e discese ripide**.

### Vie Verdi di Girona, all'insegna di recupero e valorizzazione del territorio

Le Vie Verdi sono **vecchi binari ferroviari in disuso** che sono stati adattati per camminare o andare in bicicletta. I percorsi sono **facili, piacevoli, sicuri, accessibili** e integrati nell'ambiente naturale.

Hanno le loro origini nei binari del treno dismessi che attraversavano il paesaggio della provincia

di Girona e la loro rete non ha smesso di crescere da quando il **Consorzio delle Vie Verdi di Girona** ha iniziato a gestirle nel 2003. Il Consorzio è l'ente locale che gestisce tutti i percorsi delle Vie Verdi di Girona, creato e integrato dalla Provincia di Girona e dai comuni e dai consigli provinciali dei percorsi. Il suo compito principale è quello di



Vies Verdes, photo by Alvaro Sanz

effettuare **la manutenzione e il miglioramento dell'infrastruttura**, la promozione del suo utilizzo e l'espansione della rete.

Nel 2013 è stato realizzato **Pirinexus**, anch'esso gestito dal Consorzio, un percorso ciclabile circolare che collega i territori situati su entrambi i versanti della catena montuosa dei Pirenei e che si collega con EuroVelo 8. Pirinexus offre **353 chilometri dedicati agli amanti della bicicletta**, che possono unire l'esercizio fisico al valore aggiunto di scoprire la regione. Si tratta di un prodotto del **cicloturismo transfrontaliero**, che consente di pedalare ininterrottamente, aiutati da oltre 700 indicatori di segnalazione, tra Catalogna e Francia, incoraggiando il rispetto dell'ambiente e promuovendo l'attività turistica. Pirinexus racchiude in sé cultura, storia, natura, sport, enoturismo e gastronomia.

L'ultimo percorso integrato dal Consorzio è il **Pirinexus Litoral**, inaugurato nel maggio 2022, consente il collegamento con Pirinexus. Il percorso è un asse pedalabile di mobilità sostenibile, che attraversa le zone della costa di Girona e si collega con Rosselló. Si tratta di un **asse intermodale, che consente di integrare l'uso della bicicletta e dei mezzi pubblici**, siano essi treno o autobus.

### **Aparthotel & Village Golf Beach: a Pals, nel cuore della Costa Brava e a un passo delle Vie Verdi**

Un luogo ideale dove soggiornare, che gode di una **posizione favorita di facile accesso alle Vie Verdi di Girona e la rete Pirinexus**, è l'Aparthotel & Village Golf Beach. Il complesso è situato **nel cuore della Costa Brava**, a 900 metri di distanza dalla spiaggia e a 4 km dalla città vecchia del piccolo borgo medievale di Pals, uno degli angoli più emblematici ed accoglienti del Baix Empordà, famoso per la sua eredità storica e culturale. Aperto tutto l'anno, è circondato da un ambiente naturale incantevole e offre opzioni diversificate di soggiorno, avendo a disposizione 118 appartamenti situati nell'Aparthotel e 22 villette nel Village.

### **Cambrils, Bike Paradise della Costa Daurada**

Cambrils, destinazione specializzata in turismo sportivo da più di 15 anni, è certificata come **Destinazione Ciclistica Specializzata**. Qui sono presenti 9 alloggi bike-friendly, 3 compagnie certificate di noleggio biciclette, 2 agenzie di viaggio specializzate in strutture ricettive per ciclisti e 2 agenzie di organizzazione di eventi ciclistici.



**Cambrils si trova nel centro-sud della Costa Daurada**, in una cornice privilegiata dove i ciclisti, in pochi chilometri, passano dal pedalare in riva al mare alle scogliere con splendide viste sulla costa e l'entroterra. Dispone inoltre di oltre 24 km di piste ciclabili che corrono lungo l'intero litorale e attraversano il tratto urbano in pianura.

La Costa Daurada offre **una varietà di paesaggi di grande bellezza, sia costieri che montani**, caratterizzati da alcuni punti con dislivelli molto impegnativi e innumerevoli strade secondarie quasi senza traffico e in ottime condizioni, così come **percorsi adatti alle famiglie**. Gli amanti della mountain bike troveranno anche sentieri meravigliosi e remoti.

L'Ufficio del Turismo di Cambrils accoglie i viaggiatori e forniscono diverse mappe dettagliate a seconda della tipologia di ciclismo di interesse: percorsi su strada, mountain bike, itinerari ciclabili per famiglie e molto altro. Tutte le informazioni sono reperibili sul sito web di Cambrils Turismo, che mette a disposizione descrizioni, immagini e mappe per il monitoraggio in tempo reale e la geolocalizzazione. 🚲

#### **RIFERIMENTI**

Per saperne di più  
visita il sito  
[catalunyaexperience.it](http://catalunyaexperience.it)



# SPAGNA

*La Spagna è la meta ideale per gli amanti della bicicletta. La sua diversità geografica e il bel clima permettono di fare cicloturismo durante tutto l'anno.*

La Spagna è il paese con più spazi dichiarati Riserva della Biosfera (53) e possiede 16 Parchi Nazionali e **alcuni degli itinerari più belli e meglio segnalati d'Europa.**

Il più noto di questi percorsi è il **Cammino di Santiago** con le sue numerose varianti: il celebre **Cammino Francese**, da Roncisvalle; il **Cammino Aragonese**, da Somport nei Pirenei; il **Cammino Portoghese**; il **Cammino del Nord**, che corre lungo il litorale atlantico. Ma ci sono anche percorsi più brevi, come il **Cammino Inglese** in Galizia, il **Cammino Primitivo** che parte da Oviedo, il **Cammino Basco dell'Entroterra**, che attraversa i Paesi Baschi e si congiunge con il Cammino Francese, e il **Cammino Lebaniego**, un ramo del Cammino del Nord in Cantabria.

Il **Cammino del Cid** ripercorre invece le orme del mitico cavaliere medievale Rodrigo Díaz de Vivar da Burgos a Valencia. Infine il **Canale di Castiglia**: un'antica via di navigazione fluviale e uno degli itinerari più belli della Castiglia e Leon.

Tra le tipologie di percorsi ciclabili, spiccano le **Vias Verdes**: 3.200 chilometri di linee ferroviarie dismesse e trasformate in itinerari cicloturistici. Sono 120 i percorsi disponibili e le distanze sono molto diverse (da 1 a 100 chilometri).

Ci sono poi i **Camino Naturales**, oltre 10.000 chilometri di sentieri naturalistici che comprendono antiche linee ferroviarie, navigli, vie della transumanza e cammini. Infine segnaliamo gli **Itinerari EuroVelo**: molte tratte lungo il Mediterraneo sono perfette per la pratica del cicloturismo, come ad esempio l'**itinerario EuroVelo 8** che va da Cadice ad Atene. 

## RIFERIMENTI

Per saperne di più:

[www.spain.info](http://www.spain.info)

Greenways della Spagna:

[www.viasverdes.com](http://www.viasverdes.com)





## ANDALUSIA

Paesaggi variegati, bianchi borghi pieni di fascino, grandi città monumentali, celebri festività, la ricca cucina tradizionale e d'avanguardia, nonché un vasto patrimonio culturale che affonda le radici nelle civiltà che si sono susseguite, consentono di vivere esperienze indimenticabili in Andalusia.

Gli amanti della bicicletta scopriranno **un territorio pieno di contrasti**: valli e colline, l'alta montagna e chilometri di costa; tutto con una grande varietà di infrastrutture e servizi.

La **Sierra Nevada, la Alpujarra, Sierra Cábrea o Vejes sono alcune delle zone dove praticare mountain bike**, in solitaria o guidati da professionisti che organizzano escursioni per far conoscere in profondità i luoghi più belli della geografia andalusa.

In bicicletta si possono percorrere **le Vie Verdi**, come il tracciato della **Via Verde dell'Olio** che corre vicino al Geoparco Sierras Subbéticas, Patrimonio Unesco. Oppure il **"TransAndalus"**, un percorso di 2000 km in mezzo alla natura che si estende per tutta la regione.

A **Cadice** si possono vivere sensazioni uniche: il colore delle montagne, quello del mare e del cielo; il ritmo dei venti; i sapori dei vini e dei frutti di mare; l'emozione della sua complessa storia, le molteplici manifestazioni dell'arte e il flamenco. Ma soprattutto la simpatia e **la gentilezza del suo popolo**.

In definitiva, sono tantissime le esperienze da vivere in un viaggio in bicicletta in Andalusia. 🚲

### RIFERIMENTI

Per saperne di più:  
[www.andalucia.org](http://www.andalucia.org)



## ARAGONA

La diversità geografica, che comprende una grande varietà di paesaggi, l'estesa rete di strade secondarie e il clima dell'Aragona, ne fanno un territorio unico per praticare sia la mountain bike che il ciclismo in generale. Ci sono percorsi per tutti i livelli, molti adatti anche alle famiglie.

L'Aragona è la terza destinazione ciclistica in Spagna per numero di turisti internazionali. Emozioni e avventure a due ruote si vivono nei magnifici Pirenei, nelle aspre montagne iberiche di Saragozza e Teruel e lungo le sorprendenti pianure della valle dell'Ebro.

**Sono più di 300 i percorsi per gli appassionati di mountain bike.** La regione dispone di 8 centri dedicati alla mountain bike, ampie aree che offrono tracciati segnalati e di diversi livelli, in base all'esperienza dell'utente: per principianti, per famiglie, per appassionati e per esperti, e tutti possono cimentarsi con fantastiche discese, enduro e cross country. L'Aragona è un punto di riferimento MTB per le prove di fama internazionale, come la Quebrantahuesos, l'Orbea Monegros, la BTT Trans Highlands, la Trans-Nomad, la Calcenada, la Vuelta al Moncayo GR 260 e la TowCar Ribagorza Ports.

Ci sono poi i grandi percorsi ciclabili, come i **Trans-Pirenei e il Sentiero Natura dell'Ebro, le vie verdi**, come l'**iconica Val de Zafán** che termina nel Mar Mediterraneo, o il percorso **Ojos Negros**, il più lungo della Spagna.

L'Aragona è inclusa in un percorso **Eurovelo "iberico" da Lisbona a Tolosa**. 145 km che attraverseranno il territorio aragonese da sud a nord e su grandi piste ciclabili, nella provincia di Teruel, sfruttando il vecchio tracciato ferroviario. Le vie verdi Val de Zafán e Ojos Negros si intrecceranno con il **percorso "Mediterraneo" Eurovelo 8**, creando un anello nell'est della penisola.

Il ciclismo in Aragona è una risorsa turistica di prima classe, nel presente e nel futuro. 🚲



## RIFERIMENTI

Per saperne di più:

[www.aragonbike.turismodearagon.com](http://www.aragonbike.turismodearagon.com)

[www.turismodearagon.com/it](http://www.turismodearagon.com/it)



Con più di 300 giorni di sole all'anno e una temperatura media annua di 19°, **la Regione di Valencia è ideale per praticare la mountain bike, il ciclismo su strada e il backpacking.**

Qui la **natura** regala foreste, cime alte quasi duemila metri, dirupi selvaggi con una folta vegetazione, steppe, estese aree umide, suggestivi passi di montagna, cale appartate e spiagge infinite. A disposizione dei ciclisti ci sono numerose **strutture** pensate per loro: Vie Verdi, centri per mountain bike, piste ciclabili, arrampicate in montagna e sentieri segnalati, nonché imprese impegnate a rendere l'esperienza autentica e sicura. **Ogni comune promuove e sviluppa percorsi cicloturistici nel suo territorio.**

Ci sono **13 Vie Verdi** distribuite nelle tre province che offrono agli utenti un percorso facile e comodo, accessibile. Attraversano gallerie, passano su viadotti dal panorama spettacolare o fanno scoprire angoli tranquilli e bellissimi, grazie all'eccellente segnaletica e all'ottima progettazione. Vie Verdi come la **Ojos Negros**, che attraversa la bellissima Valle della Palancia; la **Via Verde de Alcoi**, un'oasi di pace che attraversa il cuore del Parco Naturale della Font Roja, tra pini e lecci; o la **Via Verde del Mar**, autentico gioiello del Mediterraneo che corre lungo la costa frastagliata tra Benicàssim e Oropesa del Mar.

Per chi ama l'adrenalina, i **dieci centri per mountain bike** della Regione Valenciana offrono un'ampia rete di percorsi di montagna che si snodano principalmente su piste nei boschi, sentieri e strade non asfaltate, sempre segnalati. Percorsi provati da esperti e classificati per colore a seconda della difficoltà. La maggior parte sono circolari, ma alcuni permettono di estendere il percorso e collegarsi con altri tracciati. È quindi possibile aumentare i chilometri ripartendo lo sforzo su più giorni, per raggiungere l'interno, le città e i paesi della costa.

Qui, qualunque sia il livello sportivo del ciclista, si pedala sempre in totale sicurezza. 

## RIFERIMENTI

Per saperne di più:  
[comunitatvalenciana.com](http://comunitatvalenciana.com)



# TENERIFE

Tenerife rappresenta una destinazione ideale per poter praticare numerose attività sportive e ricreative: l'isola si propone come una palestra all'aria aperta da sfruttare 365 giorni all'anno

Il clima, i suoi paesaggi e gli spazi naturali, le sue infrastrutture di eccellente qualità la rendono un vero e proprio paradiso sia per le squadre di atleti professionisti, sia per i semplici amanti dello sport. In solo mezz'ora si può passare da un allenamento in riva al mare ad uno a 2000 metri di altezza, dove è presente il **Parco Nazionale del**



**Teide**, che consente di abituare il corpo a sostenere grandi sforzi, o deliziando la vista con un paesaggio stupendo mentre si pratica sport.

I paesaggi dell'Isola ed i suoi contrasti rendono Tenerife un luogo con molte e differenti possibilità di poter praticare sport e attività immersi nella natura per gli amanti delle due ruote:

- **Ciclismo.** La rete di strade dell'isola è molto ampia, molto ben conservata e spesso in zone poco trafficate. Si ha la possibilità di **praticare il ciclismo su strade che raggiungono i 2000 metri di altezza, ai piedi del Teide o a livello del mare.** Ogni anno, Tenerife viene eletta come meta ideale da prestigiosi ciclisti professionisti per lo svolgimento di test legati a importanti appuntamenti come il Tour de France o le Olimpiadi.
- **Mountain Bike.** Ci sono circa 200 chilometri di percorsi che attraversano tutta l'isola. Nella maggior parte dei casi, questi tracciati si sviluppano nella zona alta di Tenerife, principalmente nella Corona Forestale. **Una rete completa di piste caratterizzate da una serie di servizi, come trasporto e parcheggio.**

Quando si parla del marchio Tenerife sono inclusi anche coloro che desiderano praticare lo sport preferito secondo il proprio ritmo, che **uniscono l'attività sportiva alla bellezza del paesaggio** che li circonda, da soli, in coppia o in famiglia, ovvero quelli per cui non è importante arrivare primi, ma il percorso in sé.

Il brand "**Tenerife sport e avventura**" include non solo le attività, ma anche aziende specializzate nei servizi per gli sportivi, quelle di intrattenimento, i centri tecnologici, i grandi eventi sportivi e le strutture alberghiere. 

## RIFERIMENTI

Per saperne di più:  
[www.webtenerife.it](http://www.webtenerife.it)



# MOMENTI ICONICI NELLE FIANDRE IN BICICLETTA



*Le due ruote sono da sempre il fiore all'occhiello delle Fiandre. Non solo perché qui si corre la Ronde van Vlaanderen – la Classica che ha reso la destinazione una vera mecca per gli appassionati di ciclismo – ma perché la bicicletta è nel DNA dei fiamminghi ed è il mezzo perfetto per scoprire e vivere questa regione nel Nord del Belgio.*

Nelle Fiandre le **brevi distanze, i dislivelli alla portata di tutti e l'ottima infrastruttura** ti permettono di godere di un'esperienza di vacanza rigenerante e autentica, lungo piste ciclabili che costeggiano spesso fiumi o i caratteristici canali, alternando passaggi nelle città d'arte quali Bruges, Gent o Anversa, tutte estremamente bike friendly, a momenti immersi in una natura inaspettata, tra brughiere, dune, foreste, pascoli e frutteti. Il tutto al tuo ritmo, senza perdere mai l'orientamento grazie al pratico **sistema dei "nodi"**, ovvero gli incroci numerati della fittissima rete di ciclabili, che permettono di costruire e seguire il proprio itinerario in maniera estremamente semplice, anche solo per **brevi percorsi** da vivere come **escursione** all'aria aperta di qualche ora partendo da una città.

## **Nove Itinerari Ciclabili Iconici**

Se il tuo obiettivo è invece una vera e propria vacanza in bicicletta nelle Fiandre, puoi facilmente costruire dei **percorsi a più lunga percorrenza**, considerando anche che qui i servizi per i cicloturisti sono ricchi: facilità di trasporto in treno o traghetto, parcheggi per le bici, bike hotel. Per un'esperienza di questo tipo, il consiglio è di seguire uno o più dei **9 Itinerari Ciclabili Iconici** che toccano il meglio delle Fiandre.

Considera che una vacanza a due ruote nelle Fiandre non significa solo bicicletta. Oltre alle soste nella natura, puoi soffermarti davanti ad opere d'**arte** contemporanea o antichi capolavori pittorici, **architetture** di secoli passati o immergerti nel più recente **patrimonio** industriale. E in quanto a tappe per rifocillarsi, la gola sarà soddisfatta: la combo **birra belga** e bici è ormai assodata, ma potrai anche assaporare piatti e ingredienti tipici delle singole località, dalle **patatine fritte** alla belga alle **crocchette di gamberetti** sulla costa.

## LE PAROLE DI CHI CI È STATO

I ragazzi di Enough Cycling hanno trascorso tre giorni in bikepacking nelle Fiandre, tra l'itinerario Kempen, quello della Mosa e quello delle Colline. Ecco un estratto del loro racconto di viaggio.

“Siamo partiti da Lovanio [...], quindi abbiamo colto l'occasione per fare un giro sul percorso dei mondiali 2021 e sentirci un po' Alaphilippe e Elisa Balsamo. Ok, forse andavamo un po' più piano e qualche sosta al bar l'abbiamo anche fatta. Anche perché Lovanio è la capitale della birra belga: non a caso c'è anche quello che chiamano “il bar più lungo del mondo” ovvero una distesa infinita di bar uno attaccato all'altro. Quante tappe fare, questo sta a voi. [...]

Siamo sull'itinerario di Kempen e la prima (tappa, ndr) è pedalare sugli alberi, che è proprio una figata. Dopo aver girato un po' sulla ciclabile sospesa tra gli alberi ci spostiamo al Ter Dolen per il pranzo: un piccolo birrifico a conduzione familiare, dove il proprietario ci mostra il processo produttivo prima di farci assaggiare tutte le birre che producono. E non sono poche. Noi però reggiamo ancora bene e si riparte per pedalare in mezzo all'acqua prima di arrivare alla nostra meta del giorno. Pedalare sotto il livello dell'acqua per qualche metro era un'esperienza che ci mancava: anche qui un drittone che divide per un paio di centinaia di metri uno specchio d'acqua. [...] Questo è stato il nostro bellissimo itinerario nelle Fiandre. Se volete farlo potete prendere la traccia da noi, altrimenti via con la creatività e fate la vostra.”



### Gli Itinerari Ciclabili Iconici

Gli itinerari iconici delle Fiandre sono 9 e coprono più di 2.500km.

- Itinerario Costiero
- Itinerario Città d'Arte
- Itinerario Cintura Verde
- Itinerario Colline
- Itinerario Kempen
- Itinerario Schelda
- Itinerario Mosa
- Itinerario '14-'18
- Itinerario Fiandre

Presentano vari livelli di difficoltà e sono pensati per essere fruiti da tutti i tipi di ciclisti e cicloturisti, collegano il meglio dei paesaggi fiamminghi. La segnaletica è eccellente, concepita per dare indicazioni in entrambe le direzioni. Sono facilmente consultabili perché i dettagli e le tracce GPX sono raccolti sul sito [www.fiandreinbici.com](http://www.fiandreinbici.com).

Possono essere percorsi singolarmente o combinati in nuovi itinerari. 🚲



#### RIFERIMENTI

Per saperne di più visita il sito:  
[www.visitflanders.com/it](http://www.visitflanders.com/it)  
[www.fiandreinbici.com](http://www.fiandreinbici.com)



# BASILICATA FREE TO MOVE

LIBERI DI MUOVERSI



Photo credit: APT Basilicata



SCARICA  
GRATUITAMENTE  
LA NOSTRA APP  
**BASILICATA  
FREETOMOVE**



Dal mare ai monti.

21 itinerari, 1729 Km, per vivere a ritmo lento immersi nei paesaggi più belli della Basilicata.

Un saliscendi di sentieri e piste che attraversano boschi, borghi, calanchi e colline incontaminate, lontano dal traffico.

Un'immersione totale nel verde delle riserve naturali, dei parchi e delle oasi che risponde pienamente ai desideri di una vacanza sostenibile e rispettosa dell'ambiente.

Scopri tutti i percorsi e le tracce con l'App *Basilicata Free To Move*.



[www.basilicataturistica.it](http://www.basilicataturistica.it)

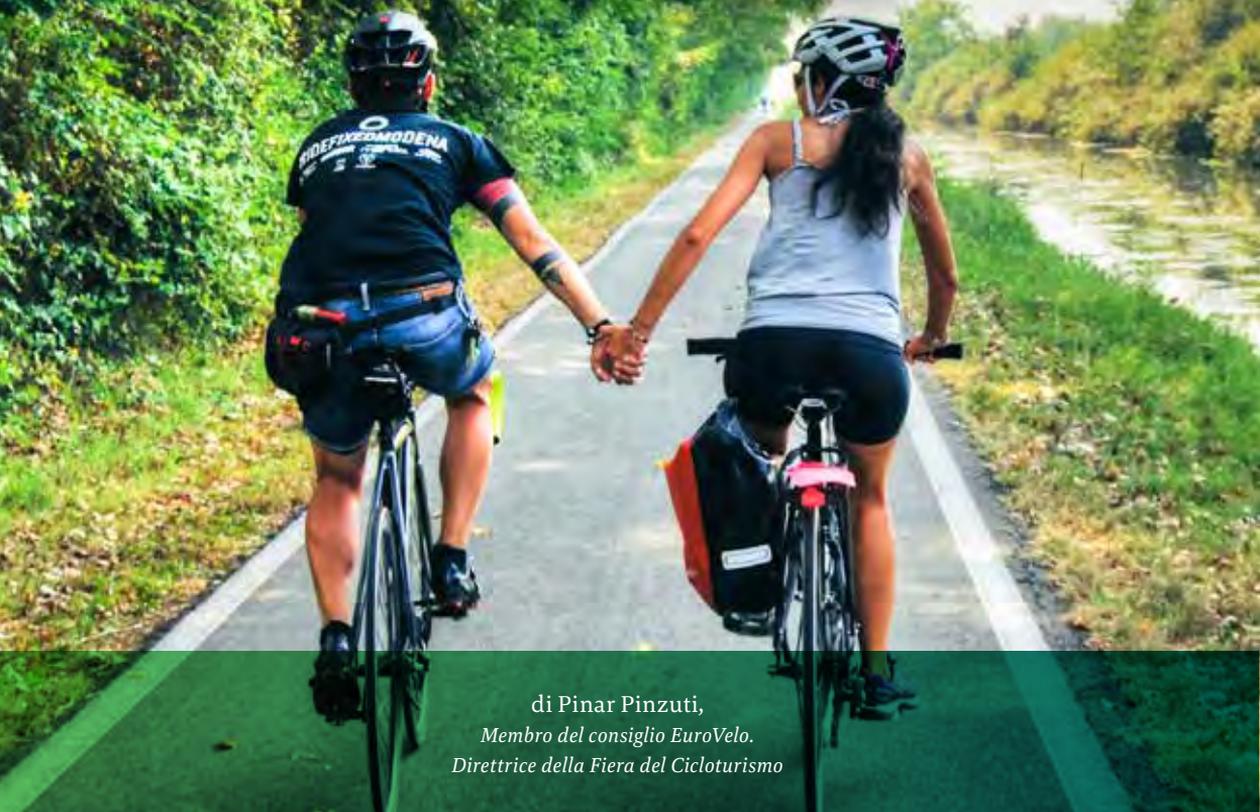
# CULTURA & TERRITORIO

*La rete ciclabile  
che unisce l'Europa*

*Le ciclovie del vino  
da degustare in sella*

# EUROVELO

## IL SOGNO DI UN'EUROPA UNITA A PEDALI



di Pinar Pinzuti,  
*Membro del consiglio EuroVelo.*  
*Direttrice della Fiera del Cicloturismo*

EuroVelo, la rete europea di piste ciclabili frutto dell'iniziativa della Federazione europea dei ciclisti (ECF) in collaborazione con partner nazionali e regionali, compie 25 anni. Il progetto, nato alla fine degli anni '90 e considerato visionario, è diventato una storia di successo di cooperazione transfrontaliera, realizzando la più grande rete di ciclovie al mondo.

EuroVelo è **una rete di 17 itinerari ciclabili a lunga percorrenza** per un totale di oltre 90.000 km di itinerari ciclabili che collegano e uniscono l'intero continente europeo. I percorsi sono fruibili sia dai cicloturisti che dalla popolazione locale che compie spostamenti quotidiani.

L'iniziativa EuroVelo intende garantire l'**implementazione di piste ciclabili** di livello europeo di altissima qualità in tutti i paesi d'Europa, portando le migliori pratiche europee oltre i confini e armonizzando gli standard; **comunicare l'esistenza di questi percorsi** ai decisori e ai potenziali utenti; **incoraggiare i cittadini europei a provare la bicicletta**, e quindi promuovere il passaggio a viaggi sostenibili, sia per gli spostamenti quotidiani, sia per le vacanze.

## Come è nata la rete EuroVelo?

È stata la **pianificazione della rete nazionale di ciclabili in Danimarca**, lanciata nel 1993, ad ispirare la creazione di EuroVelo. La visione danese aveva già dagli inizi un respiro internazionale, infatti l'obiettivo era quello di far pedalare più persone sia in Danimarca, sia in Europa. Il passo successivo naturale è stata la pianificazione di una rete ciclabile europea, i cui lavori sono iniziati l'anno successivo, nel 1994.

## Lo sviluppo della rete EuroVelo

In seguito, **due conferenze fornirono gli spunti e le idee per la creazione di EuroVelo**. La prima, sul tema delle reti nazionali di piste ciclabili, si tenne ad Amersfoort, nei Paesi Bassi, il 2 febbraio 1995. La seconda invece si tenne a Bruges, Belgio, il 10-11 maggio 1996. Il tema della conferenza di Bruges fu significativo: "Ciclismo senza frontiere", ovvero le possibilità e le opportunità degli itinerari ciclabili internazionali. Per la prima volta si riunirono professionisti delle tratte ciclabili a lunga percorrenza, marcando un punto di svolta per lo sviluppo dell'iniziativa. Grazie al successo della campagna di match funding successiva, iniziò una nuova era: il 21 novembre 1997 il progetto EuroVelo fu presentato ufficialmente a Logroño, in Spagna.

## EuroVelo 25 anni dopo

Negli ultimi meeting, numerosi relatori internazionali si sono riuniti non solo per celebrare i 25 anni di EuroVelo, ma soprattutto per **discutere le strategie, accelerare lo sviluppo ed evidenziare i vantaggi** del cicloturismo in Europa.

Alessandra Priante, Direttore Europa dell'Organizzazione Mondiale del Turismo delle Nazioni Unite - UNWTO, ha sottolineato le tendenze e le opportunità per il cicloturismo nel post-pandemia. In particolare si è concentrata sull'importanza del cicloturismo per affrontare sfide come la destagionalizzazione, il decongestionamento e la decarbonizzazione. Il cicloturismo ha un ruolo fondamentale nell'economia, perché diffonde reddito e densità turistica nei territori.

## Come accelerare l'ulteriore sviluppo della rete europea di piste ciclabili?

Il 64% dei 93.000 km di rete è già pronto per essere pedalato. La priorità numero uno per EuroVelo è **continuare a sviluppare le sezioni mancanti, integrare EuroVelo nella strategia**



**ciclistica nazionale dei Paesi dell'UE e migliorare l'intermodalità** per il trasporto delle biciclette lungo i percorsi ciclabili della rete europea.

Per lavorare in modo efficace ed efficiente, bisogna costruire i progetti su basi di dati solide. Per questa ragione è stato creato EuroVelo Data Hub, uno strumento innovativo realizzato da ECF in collaborazione con Eco-Counter.

Cosa abbiamo scoperto con i dati? Che nel 1° trimestre 2022 rispetto al medesimo del 2019 **ci sono stati importanti crescite**: +18% ciclisti sulla rete EuroVelo; +16% ciclisti nei giorni feriali; +23% nei fine settimana; +45% su EuroVelo 17; +10% su EuroVelo 7. 🚲

Questa è la dimostrazione che la direzione è quella giusta. Ulteriori sviluppi e progetti saranno presentati a Izmir, in Turchia, la città che ospita l'edizione 2023 della conferenza EuroVelo.

Scopri di più su:  
[www.eurovelo.com](http://www.eurovelo.com)

# IN SELLA PER LE STRADE DEL VINO

**Vino e bici nella stessa  
vacanza, è possibile?  
La risposta è sì.**

di Barbara Orlandi  
*Cycling Holidays Catalyst, Bikemnomist*



Non è certo un caso se assistiamo all'aumento di proposte e pacchetti turistici che includono visite in cantina e nei vigneti in sella a una bicicletta, soprattutto nelle regioni e nelle aree ad alta e consolidata vocazione eno-turistica. In generale, siamo ancora ai prodromi dello sviluppo di questo prodotto e mentre il binomio birra e bici è dato per assodato, quello vino e bici deve ancora farsi strada. Ma **qualcosa si sta muovendo**. Alcune destinazioni italiane hanno cominciato a coniugare il vino alle escursioni in bicicletta, soprattutto laddove si trovano le celebri Strade del Vino, declinate, in questa circostanza, in ideali itinerari cicloturisticici.

### In Friuli

Mille sono le possibilità di unire bici e vino in quel dei **Colli Orientali del Friuli**. In quest'area dalla lunga vocazione enologica sono ben quattro le zone DOC (Collio, Friuli Isonzo, Friuli Colli Orientali, Friuli Grave) e tre le DOCG (Picolit, Ramandolo, Rosazzo). La natura qui è generosa, fitti boschi si alternano a ordinati vigneti lungo le sponde del **Natisone**, antiche ville fanno da contraltare a chiese ed edifici medievali. E sono infinite le delizie gastronomiche, frutto di intrecci cosmopoliti tra la cucina austriaca, quella friulana e quella slovena.

Ma torniamo al viaggio a pedali. Tra i molti percorsi possibili, salta all'occhio l'**itinerario dei Colli Orientali**, non troppo impegnativo, che parte dalla città Patrimonio dell'Unesco di Cividale del Friuli. L'**anello di 65 chilometri** si snoda tra i vigneti nei dintorni toccando le cittadine di Buttrio, Manzano, San Giovanni al Natisone, Noax, Prepotto, Albana. Per raggiungere questi borghi si possono percorrere alcune tratte del percorso cicloturistico **FVG-3 (Ciclovía Pedemontana e del Collio)**, ottimamente segnalate. Lungo il tragitto si scoprono borghi e ville, edifici medievali, chiese. La natura è ricca e peculiare, la segnaletica chiara per trovare la direzione e scoprire chicche come Rocca Bernarda e cantine storiche. Pedalando in salita, per raggiungere la cima dei colli, si incontrano monumenti e luoghi sacri del vino, come il castello di Sant'Anna, sede di un'azienda vinicola, e ci si ritrova affacciati su magnifici panorami puntellati dai preziosi vigneti.

### In Lombardia

La **Valtellina** ha creato il prodotto "vino e bici" attraverso i **wine bike tour**, vivaci pedalate abbinata a soste in cantina. Sono sei i percorsi ad anello che partono da Sondrio e si snodano lungo

il versante retico delle Alpi tra vigneti, siti di interesse storico-culturale e paesaggi incredibili. Molti di questi itinerari si intersecano con la **Strada del Vino**, immersa nei terrazzamenti tra Ardenno e Tirano, toccando numerose cantine, ristoranti, agriturismi e botteghe. I wine bike tour sono di diverse difficoltà e pendenze: c'è il percorso semplice, dedicato alle famiglie e completamente pianeggiante, quello per gli appassionati delle riserve naturali che percorre il versante delle Orobie veltelinesi oppure quello che si inerpica sul versante delle Alpi Retiche per scoprire borghi incantevoli e cantine "infernali". Infernali non perché tremende, ma perché è qui che si produce l'Inferno, la DOCG a base di Nebbiolo e di vitigni allevati su terrazzamenti situati in anfratti rocciosi.



Tra i sei wine bike tour, scegliamo quello "per tutti", l'**itinerario che unisce Sondrio, Triasso, Triangia e S. Anna**: meno di 20 chilometri e 650 metri di dislivello che attraversano alcune delle frazioni di Sondrio rimaste immutate nel tempo. **Queste piccole frazioni rappresentano** i nuclei abitativi più antichi che sorsero a metà costa sul versante esposto al sole e che hanno mantenuto in parte il loro aspetto originario. Naturalmente, lungo l'itinerario o nelle immediate vicinanze, si trovano le cantine dove scoprire e degustare i caratteristici vini della Valtellina.

### In Toscana

Le **colline del Chianti** sono la catena ondulata che si incontra tra Firenze, Siena e Arezzo. Da sempre, la loro storia è legata ai vini: i comuni presenti in quest'area, infatti, sono parte della zona di produzione del Chianti DOCG (e non solo). Le **Strade del Vino** costituiscono itinerari che permettono piacevoli



escursioni e viaggi in bicicletta, così come molte delle strade bianche che attraversano il territorio.

È qui infatti che si corre l'**Eroica**, la competizione che richiama un ciclismo di fatica e strade sterrate, di passione per il vintage e di incontri con appassionati di tutto il mondo. Il legame dell'evento con il vino e la cultura enologica è molto stretto, non per nulla tra i **percorsi permanenti** ispirati all'Eroica troviamo tracce che uniscono le celebri località del Brunello e del Chianti. Imboccando in bici uno dei cinque percorsi che partono da Montalcino, infatti, si può ammirare il paesaggio tutelato della Val d'Orcia, passando per Bagno Vignoni, San Quirico d'Orcia, Pienza, Montalcino e il cuore delle Crete Senesi: Montisi e Trequanda. Si tratta di borghi autentici dove si trovano storiche cantine ed enoteche da vivere a passo lento. **L'Eroica Montalcino** è un percorso permanente di 153 chilometri, di cui 100 su strade bianche, e 3023 metri di dislivello: pur essendo più breve di quella di Gaiole, esprime lo stesso fascino e consente di apprezzare il meglio della viticoltura toscana.

## In Piemonte

Il Piemonte, e in particolare la zona di **Langhe Monferrato e Roero**, ha costruito una reputazione d'acciaio sul turismo dedicato al vino. È anche un'area predisposta al cicloturismo, per i paesaggi, per la ciclabilità delle strade, per i servizi. E infatti proprio qui vengono proposti numerosi itinerari cicloturistici dedicati alla scoperta di cantine, vini e vigneti. Ad esempio, **l'anello del Moscato e quello della Barbera**: brevi distanze che consentono numerose soste nei siti di interesse storico e in diverse cantine.

C'è **l'itinerario del Barbaresco** che, attraverso i curatissimi vigneti di Nebbiolo, conduce fino alla scoperta dei luoghi di Cesare Pavese, oppure quello dei **Castelli di Barolo**, anello di 67 chilometri che richiede un buon allenamento e che rappresenta per ogni cicloamatore l'occasione di respirare il vero spirito della Bassa Langa. Le costanti del percorso sono la vite e i manieri che dominano paesaggio e colline. Il tour inizia e finisce a **La Morra**, clou della zona di produzione del Nebbiolo e punto panoramico più alto dell'area. Tra salite e discese si raggiungono diversi borghi eleganti e ricchi di suggestioni, come **Barolo**, il cui castello è sede dell'Enoteca Regionale del Barolo e del Museo del Vino, **Monforte d'Alba**, **Dogliani** e l'area di produzione del Dogliani DOCG. Si sfiora l'Alta Langa e si prosegue in direzione di **Serralunga d'Alba** e **Grinzane Cavour**, dove il palazzo del Conte Camillo Benso, è oggi sede dell'Asta Internazionale del Tartufo Bianco e dell'Enoteca Regionale. Lungo il percorso, che si conclude a La Morra, si trovano colonnine di manutenzione, di ricarica per le e-bike e moltissimi punti di ristoro.

## E all'estero?

In Francia ci sono diversi operatori che organizzano tour vino e bici, utilizzando sia le Strade del Vino che i percorsi ciclabili. Quasi tutte le regioni a *vin* promuovono questa combinazione e sul sito France Vélo Tourisme si trovano diversi suggerimenti proprio in base alla zona. L'invito più frequente è quello a **scoprire i vigneti in occasione della vendemmia** (probabilmente i *vignerons* non ne saranno entusiasti, ma i colori e il paesaggio sono davvero imperdibili), anche solo per un fine settimana. Ci sono moltissime **ciclabili, vie verdi e circuiti** che attraversano o lambiscono i vigneti francesi. Nella Valle della Loira e in Borgogna, in Alsazia e nel Giura, così come nella Valle del Rodano, in Linguadoca, nella zona di Bordeaux e nella regione regina, la



Champagne è possibile organizzare visite alle cantine, soste gastronomiche, esplorare città ricche di storia, il tutto percorrendo le celebri strade del vino e le intersezioni con le tratte EuroVelo, le piste ciclabili e le strade a bassa percorrenza.

Un itinerario alla portata di principianti e famiglie è quello della **Véloroute du Vignoble d'Alsace**, 135 chilometri per scoprire le vigne alsaziane e le 50 A.O.C. Alsace Grand cru. Sui pendii, si pedala tra i vigneti per raggiungere i villaggi fioriti dell'Alsazia. **Tra Strasburgo e Mulhouse** il percorso alterna tratte di EuroVelo 6, binari ferroviari riconvertiti, antiche strade romane e stradine ed è adatto ai principianti e alle famiglie.

Anche la **Catalogna**, la Regione di Barcellona, promuove il prodotto vino e bicicletta, puntando sulle 12 Denominazioni di origine protetta della regione e sulle Cattedrali del Vino. Ma cosa sono le **Cattedrali del Vino**? Sono le cantine dall'architettura modernista, realizzate in seguito alla comparsa delle cooperative. All'inizio del XX secolo, la piaga della fillossera rese necessario un grande sforzo per ripulire i vigneti e modernizzare il settore. Molti agricoltori e proprietari decisero così di unirsi in cooperative per uscire dalla crisi e, per evidenziare questo grande sforzo, commissionarono la costruzione di imponenti edifici modernisti agli architetti di questa corrente, resa immortale da Gaudì. Battezzate "Cattedrali del Vino" dal drammaturgo Àngel Guimerà per la loro maestosità, si trovano

nelle contee di Conca de Barberà, Alt Camp e Terra Alta, nella provincia di Tarragona.

In Catalogna esistono anche diverse **Strade del Vino**, che consentono ai ciclisti di costeggiare i vigneti e scoprire la produzione locale. Una delle più famose è la **Strada del Cava**, che attraversa le zone di produzione dello spumante catalano. Moltissime sono le strutture che sul percorso offrono la possibilità di **noleggiate biciclette** per scoprire su due ruote la storia del territorio e dei suoi vigneti. 🚲

Mentre trovate l'ispirazione per visitare il territorio che più vi incuriosisce, ci sentiamo di lasciarvi un piccolo consiglio: non ubriacatevi quando decidete di partecipare a degustazioni in cantina, mangiate sempre qualcosa e idratatevi (di acqua!). Inoltre, non fatevi scoraggiare dall'idea che in bicicletta sia difficoltoso trasportare i propri preziosi acquisti, non rinunciate alla cassa del vino che avete appena scoperto, perché potrete farvi spedire a casa le bottiglie scelte, oppure affidarvi a quegli operatori che hanno integrato nei loro tour il servizio di consegna degli acquisti.

Buon viaggio e buona degustazione!



**TOSCANA**  
RINASCIMENTO SENZA FINE

**In Toscana c'è tutto quello  
che posso desiderare.  
Anche il mio equilibrio.**

Scopri gli Itinerari cicloturistici della Toscana  
[visittuscany.com/inbicicletta](https://www.visittuscany.com/inbicicletta)

Questa edizione della Fiera del Cicloturismo è stata realizzata grazie al supporto di:

Main Sponsor



Sponsor



Con la partecipazione di



Technical partner



Comfort partner



Vettore ufficiale



Organizzato da



Media partner



Patrocini





**BIKEITALIA**LAB

**BIOMECCANICA | ALLENAMENTO**



# BASTA DOLORI IN SELLA

## Vuoi ottimizzare la tua posizione in sella?

Lascia indietro i tuoi amici e i dolori quando pedali.  
Adattiamo la TUA bici al TUO corpo, non viceversa.  
Per questo il nostro team è composto esclusivamente  
da laureati in fisioterapia e scienze motorie.

Le nostre sedi: MILANO, VERONA, BERGAMO, FIRENZE,  
BOLOGNA, RIMINI, COSENZA, PERUGIA, ROMA

**SCOPRI DI PIÙ SU  
BIKEITALIA.IT/LAB**



# SICILIA

UN' ISOLA

DUE RUOTE

DODICI MESI DI MERAVIGLIA



[visitsicily.info](http://visitsicily.info)

