

Il giornalino del **CICLOTURISMO**

gnegnegné



BUILT-IN CONFIDENCE



Da più di 100 anni contribuiamo a far muovere le persone in bicicletta. Come azienda leader nella produzione di componenti per ciclismo siamo orgogliosi di permettere alle persone di spostarsi da un punto A a un punto B, verso casa o il lavoro, in sicurezza e affidabilità. Ovunque queste persone si trovino nel mondo.

**JUST
RIDE**

EDITORIALE



di Paolo Pinzuti
*Cycling Executive Officer,
 Bikenomist*

“Uomo, conosci te stesso” è la scritta che compariva all’ingresso del tempio di Apollo a Delfi. Quest’anno, nella progettazione della terza edizione, abbiamo provato a immaginare la Fiera del Cicloturismo come una sorta di tempio della leggerezza, intesa non come superficialità, ma come l’atto di planare dall’alto senza macigni sul cuore.

Perché di macigni sul cuore ultimamente ce ne stiamo portando appresso anche troppi tra guerre che si moltiplicano, giornalisti che sanno dire sempre la cosa giusta ma mai una cosa utile e politici che l’unica cosa di serio che hanno è la faccia.

Avrei voluto, quindi, che la porta di ingresso della Fiera del Cicloturismo riportasse una frase ugualmente memorabile, una sorta di antidoto alla pesantezza. Una cosa del tipo “lasciate ogni tristezza voi che entrate” avrebbe espresso il concetto in modo efficace ma troppo pomposo e quindi la scelta è caduta su un frivolisimo “gne gne gné” che è il massimo inno alla leggerezza.

Se non ci credete, provate a cantare una canzone militare sostituendo le parole con “gne gne gné” e dopo poche battute sarete sopraffatti dalle risate. Oppure provate a rispondere “gne gne gné” all’ennesimo rimprovero senza motivo del vostro capo, alla lamentela ingiusta di un cliente o all’ultima promessa vuota dell’onorevole Tromboni in campagna elettorale.

In un’epoca in cui i giornali fanno a gara a chi dà la notizia più brutta, noi vi vogliamo regalare queste 64 pagine di spensieratezza, tre giorni leggerissimi, una matassa di destinazioni da sogno da raggiungere e una parola magica che è un antidoto irresistibile ai polpettoni: gne gne gné. 🚲



© VISITFLANDERS



ITINERARI CICLABILI ICONICI

**Nelle Fiandre attraverso
secoli di storia, in pochi giorni.**

Le splendide città d'arte delle Fiandre sono a breve distanza tra loro e collegate da un unico itinerario ciclabile che attraversa suggestivi paesaggi naturali. Puoi creare il tuo percorso personalizzato lungo l'**Itinerario Città d'Arte** per esplorare **Bruxelles, Lovanio, Mechelen, Anversa, Gent e Bruges**, fino alla costa di **Ostenda**. Scannerizza il QR code per scaricare la traccia gpx e pianificare il tuo viaggio!

Questo itinerario è solo uno dei **9 itinerari ciclabili iconici** delle Fiandre: www.fiandreinbici.com



INDICE

Il Giornalino del Cicloturismo

Numero 5 - anno V

Copia gratuita

Chiuso in redazione nel
mese di marzo 2024

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,
Davide Mazzocco

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 Steward-
ship Council®) identifica i prodotti
che contengono legno che provie-
ne da foreste gestite in maniera

corretta e
responsabile,
secondo rigorosi
standard am-
bientali, sociali
ed economici,
ed altri fonti
controllate.



Cinque **cose indispensabili**
per un **bike hotel** *p. 6*

Scegliere **l'ebike** perfetta **per viaggiare** *p. 8*

Come **allestire** la bici
per **un bikepacking** *p. 12*

Stretching per il cicloturista *p. 15*

Idratazione, sali minerali e alcol
per il cicloturismo *p. 18*

Bicicletta con gusto: pedalando
in **Emilia Romagna** *p. 22*

Cicloturismo in **Veneto** *p. 26*

In **Friuli Venezia Giulia**, una regione
bike a 360° per 365 giorni all'anno *p. 28*

Il **biellese**, terra del cicloturismo
e non solo *p. 32*

La **Toscana** in bici per sognare, partire, esplorare,
e vivere la propria filosofia di viaggio *p. 36*

La **Basilicata** in bicicletta *p. 40*

Sicilia, alla scoperta del Barocco in bicicletta *p. 44*

Incantevole **Spagna** *p. 49*

Gran Canaria, un'utopia
cicloturistica che si fa realtà *p. 55*

Catalogna: la stagione della bicicletta
dura tutto l'anno *p. 59*

Lika e Dalmazia *p. 63*

Gazelle Eclipse

Avventura senza limiti



Gazelle Eclipse

Nuovi odori, nuovi colori. Nuovi luoghi, nuove strade. Sei pronto per una nuova avventura. Questo ti darà energia e questa sensazione migliorerà se affronterai l'avventura con orgoglio. Con il progetto Gazelle Eclipse, abbiamo creato una miscela di design, potenza e precisione, per permetterti di gustarti il mondo che ti circonda.



Scopri di più su gazellebikes.com/it-it/modelli/eclipse o scannerizza il codice QR.



ROYAL DUTCH
Gazelle





i consigli di

BIKEITALIA

PREPARA IL TUO
**VIAGGIO IN
BICICLETTA**

CINQUE COSE INDISPENSABILI PER UN BIKE HOTEL



Per una vacanza in bicicletta, non esistono regole fisse.

La decisione di quanti chilometri percorrere, a quale velocità, quante soste programmare o improvvisare dipende esclusivamente dai tuoi desideri e dalle tue esigenze.

Non sentirti obbligato a seguire gli altri, poiché per vivere un'esperienza indimenticabile, tutto ciò di cui hai veramente bisogno è la bicicletta.

Questa filosofia della libertà si applica anche alla scelta del pernottamento. Che tu preferisca dormire sotto le stelle o in un hotel, la decisione è tutta tua. Se la tenda e il campeggio non sono la tua scelta, o se non hai bisogno di risparmiare durante la vacanza in bicicletta, l'opzione consigliata è di **soggiornare in un bike hotel**. Si tratta di alberghi, bed & breakfast e agriturismi "amici dei ciclisti" che offrono servizi particolarmente utili.

Un Bike Hotel, appositamente concepito per soddisfare le esigenze dei ciclisti, offre un ambiente dedicato e servizi progettati per trasformare l'avventura ciclistica in un'esperienza indimenticabile.

Vediamo insieme quali sono i cinque servizi chiave da "pretendere" da un Bike Hotel per un soggiorno confortevole, sicuro e piacevole.

1. Deposito sicuro per le biciclette

Uno dei primi aspetti da tenere in considerazione è **la presenza di un deposito sicuro per le biciclette**. Un Bike Hotel di qualità dovrebbe offrire un luogo dedicato e sicuro dove i ciclisti possano custodire le proprie biciclette in modo che possano riposare tranquilli durante la notte. Un deposito chiuso a chiave o una stanza, magari sorvegliata da telecamere di sicurezza, consentono sonni più tranquilli.

2. Officina attrezzata e assistenza tecnica

Un Bike Hotel che si rispetti dovrebbe fornire **un'officina completamente attrezzata**, e magari anche personale tecnico qualificato, in grado di fornire assistenza in caso di problemi meccanici. Un viaggio in bicicletta può presentare imprevisti tecnici, e la possibilità di avere a disposizione gli strumenti e il supporto necessari può fare la differenza tra una piccola sosta e un grande contrattempo.

Un servizio di noleggio biciclette potrebbe essere un ulteriore vantaggio, permettendo a chi non vuole viaggiare con la propria bici di esplorare le aree circostanti.

3. Consigli, itinerari e possibilmente guide esperte

In un Bike Hotel dovresti poter trovare il **materiale per le tue escursioni, mappe e brochure**. Il personale dovrebbe consigliarti al meglio per farti scoprire il territorio, la gastronomia e la cultura locali. Non essere timido e chiedi informazioni e suggerimenti perché non c'è modo migliore di esplorare una destinazione che seguendo le dritte dei "locals".

Tra i servizi, richiedi la possibilità di affidarti a **guide esperte locali** che non solo consiglino itinerari ciclabili personalizzati in base al livello di abilità, ma che propongano anche escursioni guidate.

4. Pasti energetici e opzioni dietetiche

La buona cucina è parte integrante di qualsiasi viaggio e **un Bike Hotel dovrebbe offrire pasti appositamente studiati per le esigenze energetiche dei ciclisti**. Opzioni bilanciate e nutrienti, con una varietà di scelte per adattarsi alle preferenze alimentari individuali, contribuiscono a mantenere alti i livelli di energia durante le lunghe pedalate. È importante pure avere a **disposizione**

— **Poter usufruire di un'area relax con servizi come sauna, jacuzzi o massaggi rigeneranti è un plus**

snack salutarì e bevande energetiche, anche attraverso un distributore automatico.

5. La lavanderia

Chi viaggia in bicicletta generalmente dispone di un guardaroba ridotto al minimo per risparmiare peso e spazio e, poiché suda, ha bisogno di lavare con una certa frequenza i propri indumenti e soprattutto di averli asciutti entro la mattina seguente, pronti per essere indossati. **Il massimo sarebbe poter trovare un locale lavanderia dotato di lavatrice e asciugatrice** (ma occhio alle etichette per lavaggio e asciugatura, per non rovinare i capi tecnici) o almeno uno spazio per lavare a mano e stendere i capi, all'aperto se il tempo lo permette e in un locale chiuso e riscaldato quando l'umidità e il freddo esterno non lo consentono.

L'extra che piace: l'area relax

Dopo una giornata intensa in sella, è fondamentale poter rigenerare corpo e mente. **Poter usufruire di un'area relax con servizi come sauna, jacuzzi o massaggi rigeneranti è un plus** che rende ancora più speciale una vacanza in bicicletta. Questi elementi non solo contribuiscono al benessere fisico ma aggiungono un tocco di lusso al soggiorno, rendendolo un'esperienza completa e appagante.

Scegliere il giusto Bike Hotel può fare la differenza tra una semplice vacanza e un'esperienza ciclistica straordinaria. Con attenzione a dettagli come la sicurezza delle biciclette, l'assistenza tecnica, itinerari personalizzati, pasti nutrienti e servizi di lavanderia, i ciclisti possono assicurarsi un soggiorno indimenticabile. Alla ricerca di avventure su due ruote, un Bike Hotel di qualità può diventare il compagno ideale per esplorare nuovi orizzonti e vivere la passione per la bicicletta in tutta comodità. 🚲

SCEGLIERE L'EBIKE PERFETTA PER VIAGGIARE

Le biciclette a pedalata assistita, meglio conosciute come ebike, stanno guadagnando sempre più popolarità come mezzo di trasporto alternativo per i viaggi. Con il loro supporto elettrico, consentono di affrontare distanze più lunghe e terreni impegnativi con relativa facilità, aprendo così nuove possibilità per chi ama trascorrere le sue vacanze in bicicletta all'aria aperta. In questo articolo, esploreremo come scegliere la giusta ebike per viaggiare, i tipi ideali di ebike per le diverse destinazioni, gli accessori essenziali e l'equipaggiamento più adatto per le pedalate all'insegna del cicloturismo.



L'ebike come mezzo di viaggio

Le ebike, alimentate da motori elettrici che forniscono assistenza alla pedalata, offrono una modalità di viaggio che unisce l'ecologia e la sostenibilità della bicicletta tradizionale con la praticità e l'efficienza di un motore elettrico. Grazie a questa combinazione, le ebike consentono di affrontare viaggi più lunghi, di superare pendii impegnativi e di trasportare carichi più pesanti con minor sforzo rispetto alle biciclette tradizionali. Questa versatilità le rende perfette per esplorare nuove destinazioni in modo sostenibile e divertente. Inoltre, molto spesso, c'è anche la possibilità di affittare questi mezzi direttamente lungo le dorsali cicloturistiche più battute o nelle mete più gettonate.

Scelta delle tipologie di ebike

Quando si sceglie un'ebike per viaggiare, è importante considerare il tipo di terreno e le condizioni del percorso che si prevede di affrontare. Le ebike sono disponibili in diverse configurazioni, ognuna progettata per soddisfare esigenze specifiche. Ecco alcune categorie comuni:

- **Ebike da strada (o eRoad):** ideali per viaggi su strade asfaltate e percorsi urbani. Sono leggere e veloci, ottimizzate per la velocità e l'efficienza su terreni piani.
- **Ebike da trekking:** perfette per viaggi più lunghi su strade miste e percorsi leggermente accidentati. Sono dotate di pneumatici larghi e ammortizzatori per una maggiore stabilità e comfort.
- **Ebike da montagna (o eMtb):** adatte per affrontare terreni accidentati e sentieri sterrati. Sono dotate di sospensioni complete e pneumatici robusti per garantire aderenza e controllo su terreni irregolari.
- **Ebike gravel (o eGravel):** mezzi a pedalata assistita che consentono di pedalare agevolmente sia su asfalto che su sterrato grazie alle ruote di dimensioni maggiorate.
- **Ebike pieghevoli:** ottime per viaggiare in città o per chi ha bisogno di un mezzo compatto e facilmente trasportabile. Possono essere ripiegate per facilitare il trasporto anche su altri mezzi, ad esempio utilizzando l'intermodalità con il treno.

La scelta della tipologia di ebike, chiaramente, dipende quindi dalle caratteristiche del viaggio pianificato e dalle preferenze personali del ciclista. E spesso esiste l'opzione di noleggio sul posto che semplifica il tutto.

— Grazie alla pedalata assistita il viaggio in bici diventa alla portata di tutti perché si riescono a fare più chilometri con meno fatica

Accessori essenziali per viaggiare con l'ebike

Oltre alla scelta dell'ebike giusta, è importante equipaggiarsi con gli accessori necessari per affrontare comodamente e in sicurezza il proprio viaggio in bicicletta. La dotazione essenziale di una buona ebike adatta a viaggiare include:

- **Luci anteriori e posteriori:** per essere visibili durante la notte o in condizioni di scarsa visibilità.
- **Parafanghi:** per proteggere il ciclista e i bagagli dallo sporco e dagli schizzi d'acqua.
- **Portapacchi posteriore o supporto a telaio per borse:** per trasportare bagagli e attrezzature aggiuntive.
- **Lucchetto:** per assicurare l'ebike quando non è sotto sorveglianza.
- **Kit di riparazione e pompa:** per affrontare eventuali inconvenienti lungo il percorso.
- **Ricarica:** cavi per ricaricare agevolmente la batteria (eventuali adattatori multipresa).

Borse per viaggiare con l'ebike

Quando si viaggia con l'ebike, è essenziale avere un sistema di trasporto per i bagagli. Due opzioni comuni sono le borse sul portapacchi posteriore (pannier) e le borse fissate al telaio (bikepacking).

- **Pannier:** le borse sul portapacchi posteriore offrono un'ampia capacità di carico e sono facilmente accessibili durante il viaggio. Sono ideali per trasportare carichi pesanti e ingombranti.
- **Bikepacking:** le borse fissate direttamente al telaio si adattano più strettamente alla bicicletta, riducendo al minimo la resistenza aerodinamica. Sono ideali per viaggi su terreni accidentati o per chi preferisce viaggiare leggero.

La scelta tra pannier e bikepacking dipende dalle preferenze personali del ciclista, dall'ebike con cui si affronterà il percorso e dal tipo di viaggio pianificato.



Perché scegliere un'ebike per viaggiare?

Ampia autonomia | Le ebike sono dotate di batterie potenti che consentono di coprire distanze più lunghe con minor sforzo. Questo ti permette di esplorare nuovi territori senza preoccuparti di rimanere senza energia, offrendoti una maggiore libertà nel pianificare i tuoi itinerari.

Assistenza alla pedalata | Grazie al motore elettrico, le ebike forniscono un supporto durante la pedalata, rendendo più agevole affrontare salite ripide e terreni impegnativi. Ciò significa meno fatica e più tempo da dedicare alla scoperta del paesaggio circostante.

Adattabilità | Le ebike permettono a ciclisti di ogni livello di forma fisica di partecipare a viaggi avventurosi. Che tu sia un ciclista esperto o un principiante, l'assistenza elettrica ti aiuterà a mantenere un ritmo confortevole lungo tutto il percorso.

Versatilità | Le ebike offrono una vasta gamma di modelli e opzioni personalizzabili, permettendoti di trovare quella più adatta alle tue esigenze specifiche. Che tu stia pianificando un viaggio urbano o un'avventura in montagna, c'è una ebike progettata appositamente per te.

La scelta della giusta ebike per i viaggi dipende dalle esigenze specifiche del ciclista e delle condizioni del percorso. Viaggiare con l'ebike apre un mondo di possibilità, perché offre un'opportunità unica per esplorare nuove destinazioni in modo sostenibile e divertente. Con la giusta pianificazione e attrezzatura, è possibile affrontare qualsiasi tipologia di viaggio. Scegliendo l'ebike giusta ed equipaggiandola con le dotazioni indispensabili e gli accessori più adatti, è possibile vivere esperienze indimenticabili - praticamente di qualsiasi lunghezza e difficoltà - con facilità e comfort grazie alla pedalata assistita. 🚲

Scopri di più leggendo online gli articoli di Bikeitalia sul mondo ebike
www.bikeitalia.it/tag/ebike/



I CORSI ONLINE PER CHI *conosce** LA BICICLETTA

*Usa, vuole riparare, corre con, cura, maneggia, contempla, si sta avvicinando a, capisce, non capisce, vuole restaurare, ha paura di toccare, è pieno di dolori quando usa, ama, è stanco quando torna da un giro lungo con, fa business con, vuole sapere tutto ciò che circonda, vuole andare più forte con, sente dei rumori strani quando usa, non riesce a stare senza, vuole attraversare i deserti con, vuole valicare le montagne più alte del mondo con.



COME ALLESTIRE LA BICI PER UN BIKEPACKING

Oggi le opportunità offerte dai produttori di borse rendono possibile allestire quasi tutte le bici per il bikepacking, con le debite attenzioni. I fattori da considerare per allestire la bicicletta per un viaggio sono essenzialmente tre: **la durata del viaggio, dove si intende pernottare e la stagione.**

Le regole per scegliere le borse non sono fisse e mescolare le tipologie è possibile, tenendo presenti alcune dritte: **meglio le borse impermeabili**, in modo che l'equipaggiamento resti asciutto in caso di pioggia, perché ci sono anche quelle "resistenti all'acqua", più leggere, ma che non garantiscono la completa tenuta soprattutto in corrispondenza delle cuciture.

Meglio scegliere borse che si possono rimuovere facilmente e con molte tasche, molti scomparti di varie dimensioni e cerniere accessibili. Infatti, l'apertura delle borse dovrebbe

essere semplice ed immediata. Da non dimenticare inoltre che **i bagagli dovrebbero essere fatti secondo una logica funzionale**, ad esempio lasciando in superficie gli oggetti che possono servire durante la pedalata (spuntini, set attrezzi, eccetera) e sotto abiti, prodotti per lavarsi, souvenir acquistati.

Come anticipato, bisogna considerare dove si intende dormire e mangiare, perché in caso di campeggio occorrono anche la tenda, il sacco a pelo, il materassino ed eventualmente le stoviglie per cucinare. In questo caso il carico aumenta notevolmente.

TRE ALLESTIMENTI PER TRE TIPI DI VIAGGIO

1. Gita di un giorno + una notte fuori

Una giornata in bici non richiede un allestimento complesso, anzi “leggerezza e semplicità” dovrebbe essere il mantra da seguire, infatti per i rifornimenti ci si può fermare in negozi o in bar e ristoranti.

La configurazione ideale prevede tre borse: **una borsa da bikepacking sottosella, una piccola borsa per il manubrio e una borsetta da fissare al tubo orizzontale**. Vestiti e scarpe possono essere messi nella borsa da bikepacking sottosella, mentre il beauty e l'imprescindibile impermeabile nella borsa frontale. Ah, non dimentichiamo un asciugamano in spugna (detto shammy) che assorbe l'acqua molto rapidamente e può essere strizzato facilmente.

La borsa piccola appesa al telaio può contenere smartphone, portafoglio e snack, in modo da non ingolfare le tasche della maglia o della giacca.

2. Il weekend lungo

Per un'uscita più lunga, di 3-4 giorni, si può aggiungere all'allestimento precedente **una borsa da appendere al telaio**, che non toglie spazio alle bottiglie d'acqua nella parte inferiore del telaio stesso. Le dimensioni della borsa possono variare e, per scegliere quella più adatta, bisogna misurare la lunghezza interna del triangolo del telaio. Cosa mettere dentro? Le cose più pesanti, come i rifornimenti o gli oggetti che servono più frequentemente. La borsa a manubrio con le cinghie è invece ideale per chi intende campeggiare perché permette di ancorarvi anche un sacco a pelo compatto ed eventualmente i paletti della tenda. Non bisogna però appesantirla troppo, per una questione di equilibrio.



3. Viaggio di più settimane

In caso di una vacanza lunga, di più settimane, la parola d'ordine è “non esagerare”. Si consiglia di utilizzare **una borsa per il telaio completa**, e ciò significa che per alcune bici si dovrà rimuovere il porta bottiglie. Per trasportare l'acqua, si può aggiungere una borsa accessoria per il manubrio.

Per sapere qual è la borsa migliore per il telaio, si misura la sua larghezza interna. Inoltre bisogna controllare che la posizione delle cinghie non ostruisca il deragliatore anteriore.

Altre cose da considerare: per un viaggio in bikepacking lungo? In base alla destinazione, alla stagione e al tragitto potrebbero servire scorte di cibo, detersivo per i vestiti e ricambi per la bici.

Si può anche utilizzare anche la forcella - se predisposta con appositi attacchi - per fissare direttamente piccoli bagagli grazie ad accessori ad hoc e distribuire ancora meglio i pesi. Chiaramente senza caricare troppo l'avantreno, per ovvi motivi di guidabilità e stabilità della bici.



Le borse da bikepacking presentate
in questo articolo sono di BRN.
Visita il sito brn.it

BIKEPACKING, TIPOLOGIA DI BORSE

- **Borse da sella:** sono le più comuni e quelle che immediatamente rimandano all'idea stessa del bikepacking. Si tratta di borse di volume variabile dai 7 ai 20 litri. Di solito si fissano con un velcro al reggisella e con due nastri a clip ai binari della sella e al tubo sella.
- **Borse da manubrio:** sono borse che si fissano al manubrio grazie a degli appositi ganci o nastri a velcro. Due sono gli aspetti importanti. Il primo è la lunghezza, poiché varia da borsa a borsa, mentre il secondo è il sistema di fissaggio. Le borse dovrebbero avere degli spessori che le mantengano staccate dal manubrio, in modo da far passare i fili del cambio e del freno.
- **Borse da telaio:** si inseriscono nella luce della parte anteriore. Le dimensioni variano dal tipo di bici e anche dalla taglia, per cui bisogna sempre misurare la luce a disposizione. L'importante è che le borse siano studiate per non interferire con eventuali portaborraccia già installati.



1.



2.



3



4.



5.



6.

1. Borsa sottosella
2. Borsa da manubrio
3. Borsa sopra tubo orizzontale
4. Borsa sotto tubo orizzontale
5. Borsa a triangolo da telaio
6. Borsa per portapacchi

- **Borsette da tubo orizzontale:** si tratta di piccole borse che si fissano al tubo orizzontale e allo stem (o al reggisella). Sono molto pratiche per riporre piccoli oggetti o cose da usare spesso (come lo smartphone, la macchina fotografica, i documenti). Possono essere una soluzione adatta anche per riporre le barrette energetiche e i gel. In questo caso è meglio che siano dotate di una retina esterna per accogliere le carte vuote, poiché così si evita di sporcare l'interno della borsa.
- **Supporti per forcella:** le forcelle predisposte con appositi fori di fissaggio possono ospitare accessori realizzati apposta per poter alloggiare piccole borse per distribuire meglio il peso dei bagagli su tutta la bicicletta. 🚲



Per viaggi molto lunghi in autonomia e per avere ancora più capienza a disposizione per le cose da portare con sé, oltre all'assetto classico da bikepacking si può abbinare anche un portapacchi posteriore con borse pannier leggere, impermeabili e resistenti, per trovare l'assetto migliore e bilanciato tra guidabilità della bici e bagagli trasportati.

Stretching per il cicloturista

Il cicloturismo è un'attività che mette a dura prova il nostro organismo. Con il passare dei giorni e l'accumularsi di chilometri percorsi e del dislivello, i tempi di recupero si allungano e la stanchezza muscolare aumenta costantemente.



La ripetitività del gesto della pedalata può portare a tensioni muscolari e rigidità articolare, compromettendo il divertimento e aumentando il rischio di infortuni. **Lo stretching svolge un ruolo chiave nel mantenere la flessibilità muscolare e prevenire problemi legati alla rigidità.** Vediamo come incorporare lo stretching nel recupero tra le tappe di un ciclovaggio.

1. Lo stretching dinamico al mattino

Non solo allungamento muscolare: **lo stretching può essere utilizzato come strumento di riscaldamento al mattino.** Sto parlando però dello **stretching dinamico**, non di quello statico (che non va mai eseguito prima di salire in bici). Questa forma di stretching coinvolge movimenti controllati attraverso una gamma completa di movimento. Esempi includono la rotazione delle ginocchia e delle anche, movimenti circolari con le braccia e il sollevamento delle ginocchia. **Dedica almeno 10 minuti prima di salire in bici a questo tipo di attività:** in questo modo, oltre a migliorare l'irrorazione sanguigna, andrai anche a lubrificare le articolazioni, che secerneranno liquido sinoviale e quindi saranno pronte ad affrontare lo stress della pedalata. Questo prepara i muscoli per l'attività imminente, migliorando la circolazione sanguigna e riducendo il rischio di infortuni.



2. Stretching statico serale

Dopo una giornata di pedalata, è essenziale dedicare del tempo allo stretching statico. Questo tipo di stretching coinvolge il mantenimento di una posizione per un periodo prolungato, mirando a rilassare e allungare i muscoli coinvolti nella pedalata. **Ricordati che questo tipo di stretching non va fatto subito dopo la pedalata ma a qualche ora di distanza.** Il mio consiglio è di effettuarlo la sera dopo cena, come aiuto per il rilassamento. Concentrati su gruppi muscolari chiave come quadricipiti, polpacci, glutei e muscoli lombari. Mantieni ogni posizione respirando profondamente per favorire il rilassamento muscolare. Sui tempi di mantenimento di ogni posizione, dipende dalla tua età. Se hai tra i 20-30 anni, bastano 30 secondi, se hai tra 30-50 anni, ci vorrà almeno un minuto e se hai più di 50 anni, dovrai stare almeno 90 secondi in ogni posizione per ottenere un beneficio. Altrimenti, non appena tornerai in statica eretta, i tuoi muscoli torneranno alla lunghezza naturale e l'attività non sarà servita a molto.





Scopri di più leggendo online gli articoli di Bikeitalia riguardanti lo stretching per ciclisti www.bikeitalia.it/tag/stretching

e concentrarti sui punti che senti più contratti (ma non sulle articolazioni!) per alleviare la tensione muscolare. **Se ti fermi in località dove è possibile sottoporsi a un massaggio miorilassante o decontratturante, puoi approfittarne per sottoporsi a un massaggio eseguito da un professionista**, per migliorare il recupero, esattamente come un vero ciclista professionista!


3. Stretching attivo durante le pause

Durante lunghe pedalate, la posizione statica in sella può produrre dei sovraccarichi a livello muscolare, principalmente alla schiena o al collo. **Quando ti fermi a pranzo, prima di sederti a tavola dedica 5 minuti a eseguire movimenti lenti e controllati per sciogliere la tensione alla schiena, spalle e collo.** Questa attività permetterà di rilassare la tensione accumulata dalla posizione in bici, evitando che si strutturino delle contratture muscolari che potrebbero dare il via a dolore o fastidi sordi.

4. Massaggio e rilassamento

Il massaggio (anche effettuato da soli, detto automassaggio) è un complemento efficace allo stretching nel recupero dalle pedalate del nostro viaggio a pedali. Stimola la circolazione sanguigna, accelera il recupero dalle infiammazioni e migliora la mobilità articolare, oltre a dare un generale senso di sollievo poiché stimola il sistema nervoso parasimpatico. Concentrati su aree critiche come gambe, schiena e spalle. Puoi anche utilizzare dispositivi di automassaggio come foam roller o palline (basta anche una pallina da tennis)

Integrare una pratica regolare di stretching nella routine di un ciclovaggio è essenziale per migliorare le prestazioni, prevenire infortuni e garantire una maggior divertimento e un recupero ottimale.

Ma ricorda che lo stretching non è la panacea di tutti i mali: se affronti un viaggio per il quale non sei fisicamente preparato, fare stretching servirà a ben poco! Per questo **devi sempre prepararti adeguatamente al viaggio che stai per fare, gestendo bene le pause, le tappe e la difficoltà generale del percorso.** Un viaggio è un'esperienza fantastica se fatto in bici con un'adeguata preparazione ma può trasformarsi in un incubo se non sei fisicamente preparato a ciò che ti attende. Per questo **puoi aggiungere alla tua preparazione in bici dello yoga per ciclisti.** Integrate sessioni di yoga nella routine settimanale può portare notevoli benefici ai ciclisti, poiché enfatizza la flessibilità, la forza e la stabilità, fornendo un equilibrio ideale per il corpo. Alcune asana (posizioni dello Yoga) possono essere particolarmente utili nel migliorare la flessibilità dell'anca e della colonna lombare, spesso limitate nei ciclisti. 

IDRATAZIONE, SALI MINERALI E ALCOL PER IL CICLOTURISMO

Viaggiare in bicicletta è un'attività prettamente primaverile o estiva, quando le ore di luce sono molte e possiamo pedalare a lungo. Ma allo stesso tempo la temperatura dell'aria può essere molto alta, dando luogo alla sudorazione.

L'idratazione e l'equilibrio dei sali minerali sono elementi fondamentali per il successo di qualsiasi attività fisica, e nel cicloturismo assumono un ruolo ancor più cruciale. In questo testo, esploreremo l'importanza dell'idratazione e dei sali minerali nel contesto del viaggio in bici. Concluderemo poi con un excursus sugli effetti di birra e vino sulle nostre pedalate.

Idratazione nel cicloturismo

L'idratazione è essenziale per mantenere le funzioni corporee ottimali durante l'esercizio fisico, e nel ciclismo, dove l'organismo è sottoposto a sforzi prolungati, la corretta idratazione diventa cruciale. Il mantenimento di un adeguato livello di idratazione è fondamentale nel ciclismo, poiché l'aria crea quello che viene chiamato "effetto wind-chill": il sudore generato viene asciugato dall'aria e questo può falsare la sensazione della sete, mandando in crisi i recettori sensoriali deputati a farci bere. **La disidratazione progressiva può portare a una riduzione delle capacità fisiche e cognitive**, compromettendo la performance complessiva. Infatti la progressiva disidratazione può far innescare la deriva cardiaca, cioè un aumento dei battiti del cuore senza che vi sia aumento dello sforzo, poiché il cuore fa più fatica a spingere il sangue che diventa sempre più viscoso. Allo stesso modo la disidratazione riduce la conduzione del segnale elettrico che porta impulsi al muscolo.

Per mantenere un adeguato stato di idratazione durante il ciclismo, è consigliabile **bere regolarmente piccole quantità di liquidi** piuttosto che consumare grandi quantità in un'unica volta. **L'acqua è la scelta più comune ed efficace**, ma le bevande sportive che contengono elettroliti e zuccheri possono essere utili per rimpiazzare le perdite di sali minerali durante l'attività fisica prolungata.





Come capire se siamo idratati a sufficienza? Un test molto semplice è quello di controllare il colore delle urine: se sono gialle o trasparenti, siamo ben idratati. Se sono arancioni o quasi rossicce, dobbiamo assolutamente bere!

Sali minerali nel ciclismo

I sali minerali svolgono un ruolo cruciale nell'equilibrio idrico e nella funzione muscolare. Durante il ciclismo, il corpo perde sali minerali attraverso il sudore, e il ripristino di questi nutrienti è essenziale per prevenire la disidratazione e mantenere le prestazioni ottimali.

I principali sali minerali coinvolti nel ciclismo includono **sodio, potassio, calcio e magnesio**. Introdurre alimenti ricchi di questi sali minerali nella dieta quotidiana è importante, ma durante l'esercizio prolungato, possono essere necessari integratori o bevande specifiche per mantenere un equilibrio appropriato.

Ovviamente **non dobbiamo prendere questi integratori a cuor leggero ma utilizzarli solo quando serve**. Se pedaliamo in luoghi caldi, sotto il sole e per molte ore, allora una bustina di sali minerali disciolta in mezzo litro d'acqua è utile per ripristinare i sali persi durante la giornata. Allo stesso modo però è **bene preferire introdurre questi micronutrienti con la dieta**, scegliendo cibi ad alto contenuto di acqua, come la frutta fresca. Se invece pedaliamo in condizioni di fresco, all'ombra e per poco tempo, integrare i sali minerali serve a poco.

Sono un cicloturista: posso bere alcolici?

Alzi la mano chi non ha mai goduto di una birra fresca alla fine di una tappa di un viaggio in bici. **La birra o il vino fanno parte della nostra cultura e anche delle attività che noi cicloturisti**

includiamo in un viaggio in bici. Purtroppo l'alcol è spesso evitato dagli atleti a causa dei suoi effetti negativi sulla performance sportiva e sull'idratazione. Tuttavia, birra e vino contengono acqua e possono influenzare l'organismo in modi diversi rispetto agli alcolici più forti.

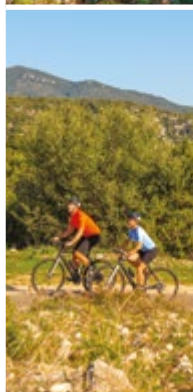
La birra, ad esempio, contiene carboidrati che possono essere utili per il rifornimento energetico durante il ciclismo prolungato. Tuttavia, l'alcol nella birra può influenzare negativamente l'idratazione, poiché ha un effetto diuretico, aumentando la produzione di urina.

Il vino, in particolare il rosso, è noto per contenere antiossidanti che possono avere benefici per la salute. Tuttavia, l'alcol nel vino può anch'esso influenzare negativamente l'idratazione e compromettere la capacità di recupero del corpo.

In generale l'alcol è comunque una tossina e il corpo fa di tutto per eliminarla, stimolando la diuresi oppure, in caso di intossicazioni più elevate, con il vomito. Questa attività appesantisce il corpo, che è già molto provato dallo sforzo in bici, per cui **dobbiamo evitare di assumere eccessivamente birra o vino durante i nostri viaggi**.

Anche se la birra ha un blando effetto di reintegro dei carboidrati e il vino un effetto protettivo con il resveratrolo, questi effetti positivi sono annullati dalla presenza dell'alcol. Solitamente, per un cicloturista, è meglio fermarsi a una dose alcolica al giorno, pari a una birra chiara da 33cl o a un bicchiere di vino rosso di gradazione intorno ai 12-13 gradi. Da evitare gli amari, che forniscono grandi quantità di alcol in piccole dosi e affaticano un organismo che deve destinare le proprie energie al recupero tra ogni tappa del nostro viaggio. 🚲

PUGLIA



*Non cesseremo di esplorare
e la fine delle nostre esplorazioni
sarà arrivare là dove siamo partiti
e conoscere il posto per la prima volta.*

T. S. Eliot



Ph Bigup Eventi



UNIONE EUROPEA



REGIONE PUGLIA



PROMOZIONE
Agenzia Pugliese del Turismo

POC PUGLIA 2014/2020 – ASSE VI - AZIONE 6.8

#WEAREINPUGLIA

www.viaggiareinpuglia.it



SCEGLI LA TUA
PROSSIMA META

*Destinazioni e itinerari
di viaggio in bicicletta*

BICICLETTA CON GUSTO: PEDALANDO IN EMILIA ROMAGNA



L'Emilia-Romagna è una terra privilegiata per chi ama le biciclette. Piena di strade ciclabili e ciclovie, ha vaste aree pianeggianti percorribili da tutti e divertenti salite per le sfide tra i più esperti.



Talmente adatta alle due ruote che diventa ospite naturale di eventi, gare, competizioni dedicati alla bicicletta. Nel 2024 il grande evento è **la Grand Départ del Tour de France**. Il 29, 30 giugno e 1 luglio si corrono infatti tre tappe che toccano Rimini (in arrivo da Firenze), Cesenatico, Bologna e Piacenza. Uno straordinario evento che vede protagonista tutta la Regione attraversata dalla “Grand Boucle” in ben 38 località.

Si parte quindi dalla vicina Toscana, da Firenze, in una **prima tappa** che attraversa, in un affascinante saliscendi, gli Appennini tra Toscana ed Emilia-Romagna. **Sono incantevoli i passaggi nel Parco delle Foreste Casentinesi, a Bagno di Romagna, a San Leo e San Marino, fino alla volata sul lungomare di Rimini.**

La suggestione cicloturistica per i non-atleti? **La Ciclovía di San Vicinio** che ripercorre l'omonimo Cammino. Lungo circa 300 km, si snoda tra Sarsina, Bagno di Romagna, Camaldoli e La Verna in Toscana, Verghereto per chiudere l'anello nuovamente a Sarsina. **Il percorso ciclabile è lungo circa 325 km** con saliscendi per 8.000 metri complessivi di dislivello, completamente tabellato e fruibile in totale sicurezza. Si percorre con biciclette Mtb e Gravel (anche e-bike) e si sviluppa su piste forestali, strade sterrate ed asfaltate a bassa percorrenza.

www.cicloviiadisancinio.it

Ma anche la **seconda tappa** della Grande Boucle non sarà da meno, con **partenza nella Cesenatico di Marco Pantani** e della Nove Colli, passando dalle Saline di Cervia e la Ravenna dantesca,

attraversando la “Bassa Romagna” fino al primo strappo di Riolo Terme. Qui la carovana gialla dovrà affrontare la salita della “**Gallisterna**”, diventata celebre ai Mondiali di Ciclismo del 2020. Un passaggio dalla Imola del “Circuito Internazionale Enzo e Dino Ferrari” e **arrivo a Bologna**, dove i corridori si daranno battaglia nei due giri dell'anello di 18,5 km con arrivo molto impegnativo sulla irta salita che porta al Santuario di San Luca.

A Ravenna comincia un percorso turistico particolare: la **Ciclovía di Dante**. Si va da Ravenna a Firenze in bicicletta lungo il cammino del Sommo Poeta, passando per i borghi storici di Bertinoro e Castrocaro, Brisighella, per poi sconfinare in Toscana passando per Marradi. **La Ciclovía di Dante è un affascinante itinerario di 225 km** che racconta il “bike tour ideale” di Dante Alighieri, 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”.

www.viedidante.it

Nella terra di Pantani si può percorrere anche la **Via Romagna**, 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.



E la **terza tappa** del Tour? Si snoderanno interamente nel cuore della Pianura Padana da **Piacenza a Torino** i 200 km della tratta, un tracciato pianeggiante che, sconfinando in Lombardia e poi Piemonte, prenderà in prestito alcune strade dalla classica di primavera "Milano-Sanremo".

Da Piacenza parte anche la **Ciclovia del Trebbia** che attraversa il Parco regionale fluviale del Trebbia. Questa ciclovia regala paesaggi diversi, quello urbano di Piacenza, quello fluviale nei pressi della splendida Rivalta, e quello collinare che sale a Rivergaro. **Un'andata e ritorno di circa 50 km su percorso misto:** asfalto, sterrato, ghiaia. Per la maggior parte è percorribile con una normale city bike, ma per gli sterrati si consiglia una MTB.



La Grand Départ è l'occasione per vivere anche gli eventi collaterali che la precederanno. Nelle città di tappa si svolgeranno prima l'evento dei **"100 giorni"**, con il simbolico taglio del nastro e l'avvio del count-down ufficiale, e a seguire, a fine maggio, le celebrazioni della **"Fête du Tour"**, a circa un mese dal via. Un'altra novità nel panorama "Grand Départ" è rappresentata dalla prima edizione della **Etape Parma by Tour de France**, il 27-28 aprile nella città ducale, un evento ciclistico targato Tour de France dedicato a cicloturisti e cicloamatori. Una grande occasione per immergersi in anticipo nella leggenda della "Grand Boucle" scegliendo tra due percorsi di 140 km (competitiva) e i 74 km nel percorso gourmet che attraversa la Food Valley. La **Food Valley Bike è una ciclovia tra sapori e cultura** 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, con partenza da Parma e arrivo a Busseto, diviso in otto tappe percorribili con ogni tipo di bici. 🚲

LA CICLOVIA DEL SOLE

Nel cuore pulsante dell'Italia, **tra le perle di Verona e del Lago di Garda, l'arte di Mantova e la vivacità di Bologna**, sorge un tesoro nascosto: la Ciclovia del Sole. Un tracciato che permette di scoprire un territorio spesso sottovalutato - la campagna padana - in modo lento e sostenibile, dove ogni pedalata diventa un'emozione da ricordare.

Un viaggio di otto giorni, già organizzato, da svolgere in autonomia. Si tratta di **249 km di percorso, suddivisi in sei tappe** in sella a una bicicletta percorrendo circa 45 km al giorno. Un tracciato accessibile a tutti gli appassionati che si sviluppa in parte su piste ciclabili in sede propria e in parte su strade a basso traffico con fondo per lo più asfaltato.

Dopo un primo tratto ondulato, tra Verona e il Lago di Garda, le tappe rimanenti sono pianeggianti e ideali per tutti i cicloturisti.





Si parte dalla romantica Verona, sulla pista ciclabile che affianca il fiume Adige e il canale Bifis. La pedalata prosegue per dolci saliscendi verso ovest, per raggiungere le sponde del **Lago di Garda** a Peschiera del Garda, antico borgo UNESCO noto per le sue spiagge e la sua Fortezza.

Il viaggio continua sul tracciato della **Ciclabile del fiume Mincio**, percorso che segue l'omonimo fiume e si immerge nell'area protetta del suo Parco. Lungo la ciclabile i borghi di **Valeggio e Borghetto sul Mincio** e il Parco Sigurtà. La metà del secondo giorno è la città UNESCO di Mantova.

Il terzo giorno di viaggio prosegue lungo i **percorsi pianeggianti che affiancano gli argini del fiume Mincio e Po, sino ad arrivare a Ostiglia**.

Nella quarta giornata, si pedala **tra i borghi della Pianura Padana**. Il primo è **Revere**, autentico gioiello della pianura mantovana. Poi, proseguendo lungo il fiume Secchia, si incontrano **Quistello e Concordia sulla Secchia**, primo Comune emiliano, sino ad immergersi nella campagna mirandolese.

Nel penultimo giorno il tracciato comincia a 5 km dal centro storico di Mirandola, nei pressi della stazione ferroviaria. Qui si imbecca il tratto, su sede propria, ricavato dal sedime dell'ex ferrovia Bologna - Verona tra piccole e storiche stazioni abbandonate.

Si percorrono oltre **30 km tra i panorami della pianura modenese e bolognese**, attraversando tipici paesini emiliani. Tra questi, **San Felice sul**

Panaro con la maestosa Rocca Estense, **Camposanto** con i suoi 20 murali d'artista che trasformano la città in un autentico museo a cielo aperto, **Crevalcore**, primo comune bolognese caratterizzato dai suoi lunghi porticati, tipici delle città emiliane. E che dire di **San Giovanni in Persiceto**? È uno dei centri più antichi dell'area dove musei, murali e tracce millenarie del Carnevale storico cittadino rendono unico ogni angolo del borgo.

Ed eccoci all'ultima giornata, mancano solo 36 km a Bologna. **Seguendo il tracciato, si giunge nella frazione di Osteria Nuova**, nel comune di Sala Bolognese. Qui, termina la ciclabile su sede protetta ed **inizia il percorso che conduce al cuore della città, Piazza Maggiore**.

Lasciata la bicicletta presso **eXtraBO l'outdoor infopoint di Bologna** (Piazza del Nettuno), si potrà camminare per le strade del capoluogo emiliano per immergersi nell'essenza della città, tra arte, cultura e delizie culinarie all'ombra dei portici, patrimonio UNESCO. 🚲

RIFERIMENTI

www.emiliaromagnaturismo.it

www.visitemilia.com

www.visitromagna.it

www.visitmodena.it

www.bolognawelcome.com

extrabo.com

CICLO TURISMO IN VENETO

Cicloturismo in Veneto significa scoperta di un territorio straordinario fatto di città d'arte, borghi antichi, montagne, aree collinari e rurali, oasi naturalistiche, isole e lagune.

Vacanza attiva alla scoperta dei mille volti della Regione

Dalle Dolomiti alla Laguna di Venezia, dalle spiagge dorate alla ricca campagna. Quanta varietà di paesaggi si può scorgere pedalando lungo le ciclovie regionali. Un trend di viaggio sempre più in espansione che in questa regione trova la destinazione perfetta: i paesaggi da sogno, le delizie enogastronomiche e le peculiarità del territorio sono talmente numerose che non c'è niente di meglio di inforcare la bicicletta e godersi gli itinerari e le piste messi a punto dalla Regione del Veneto. Disponibili infatti tante escursioni da compiere anche in giornata, percorsi facili e segnalati, per lo più su argini fluviali, alla ricerca di storia, arte, parchi naturali di mare e montagna, borghi medievali e paesaggi rurali.



Foto di M Danesin, Vicenza

La via ciclabile d'ingresso al Veneto per chi proviene dal nord è l'itinerario con **la segnaletica I1: dal Lago di Garda a Venezia**. Si scende lungo la ciclabile dell'Adige e si attraversano le terre di vini pregiati come la Valpolicella, le città di Verona, Vicenza e Padova con i suoi capolavori del Trecento.

Gli amanti della montagna potranno scegliere un itinerario di cinque notti che parte dalle **Dolomiti** e raggiunge la Laguna di **Venezia**, (**segnaletica I4**) attraversando Cortina d'Ampezzo, Belluno, le Colline del Prosecco e Treviso.

Per scoprire appieno il litorale veneto e le sue coste dorate, invece, l'itinerario perfetto è la **Via del Mare (segnaletica I3)**. Un viaggio da intraprendere in diverse direzioni e che ha Venezia come punto di arrivo o di partenza. Verso Trieste si visitano Cavallino, Jesolo, Eraclea, Caorle e Bibione. Verso sud in direzione Ravenna si passa per Chioggia, Rosolina e il Delta del Po, dove si può scegliere in alternativa di risalire il corso del fiume Po fino a Ferrara o Mantova.

Da qui si può ripartire percorrendo la nuova greenway **Treviso – Ostiglia (segnaletica I5)**, la più lunga pista ciclabile d'Italia costruita sul

— La varietà del paesaggio offre percorsi per tutti i gusti



Foto di M Danesin, Asiago (VI)

scoperta della natura, offrendo un'esperienza unica e avventurosa, anche attraverso le specificità artistiche, culturali, storiche ed enogastronomiche di questo territorio ricchissimo. **Una rete di percorsi accessibili a tutti** e che percorrono le sette Province del Veneto, scaricabili dal sito www.gravelinthelandofvenice.com, all'interno del quale si trovano anche informazioni e descrizioni di ogni singolo itinerario. Questi percorsi, la cui toponomastica è evocativa della storia di ogni territorio attraversato ("La Riviera dei Dogi" per la Provincia di Venezia, "Il Canzoniere" per Arquà Petrarca, ...), sono progettati per coinvolgere i cinque sensi: osservare l'arte e la cultura, ascoltare le testimonianze storiche, percepire i profumi della natura ed assaporare i prodotti locali tipici. Per gli amanti del Gravel l'infinito reticolo di strade bianche del Veneto è quindi come una grande parco giochi con tanti bike hotel dove soggiornare. 🚲

sedime dell'ex ferrovia. A fine 2024 sarà completato l'ultimo tratto verso il Po. Ad oggi si pedala dai Colli Berici fino a Treviso al riparo di un bosco lineare che cresce nel cuore della regione.

Infine si consiglia l'**Anello del Veneto (segnaletica I2)**, un itinerario che collega destinazioni fra loro vicine come: Vicenza e Marostica, Bassano del Grappa e Asolo, Treviso e Venezia, Chioggia e le terme e i Colli Euganei.

Veneto, terra del Gravel

Il Veneto è un territorio dalla profonda vocazione ciclistica e la bicicletta è, in questo periodo storico, il veicolo più efficace per conoscere il territorio.

Cosa c'è di meglio, quindi, della bici Gravel? Un mezzo adatto a tutto, dalla strada allo sterrato, dai sentieri alla ghiaia, in campagna, in collina o in montagna, per scoprire il lato autentico del territorio, mettersi alla prova su percorsi impegnativi e pedalare assieme a nuovi compagni e compagne di avventure.

"**Gravel in the Land of Venice**" è un progetto esclusivo e trasversale che conduce il ciclista alla




Foto di M Danesin, Road Dolomiti

RIFERIMENTI

Informazioni, tracce e road book di questi itinerari e delle sette escursioni giornalieri sono disponibili su www.veneto.eu/IT/Cicloturismo/

IN FRIULI VENEZIA GIULIA, UNA REGIONE BIKE A 360° PER 365 GIORNI ALL'ANNO



*Nel cuore di una regione che custodisce storia, natura e cultura, il **Friuli Venezia Giulia** si presenta come destinazione completa per gli amanti della bicicletta. Con un'offerta cicloturistica che abbraccia tutte le stagioni dell'anno, si passa dalla montagna al mare, dall'enogastronomia alle città d'arte, dalle vere e proprie sfide sportive agli anelli family.*

Al centro di questa proposta cicloturistica spiccano senz'altro le diverse ciclovie individuate con il Piano Regionale della Mobilità Ciclistica (PRE-MoCi), iniziativa adottata nel 2022 che ha reso il Friuli Venezia Giulia una delle poche regioni italiane ad avere un piano di prim'ordine riguardo al mondo bike, nonché dei biciplan strutturati per ben 50 comuni del territorio. Le ciclovie, ognuna con le proprie peculiarità e caratteristiche, permettono di esplorare la regione unendo paesaggi mozzafiato, cultura, enogastronomia e divertimento.

Volete raggiungere il Friuli Venezia Giulia in modo sostenibile? Questo territorio è collegato dal resto d'Italia ed Europa dalla ciclovía Adriabike e dalla ciclovía Monaco-Venezia, collegata a Sacile con il percorso del fiume Meschio che inizia a Vittorio Veneto.

Tra le ciclovie più iconiche spicca sicuramente la **Ciclovía ALPE ADRIA FVG 1**, affascinante percorso transfrontaliero di ca 400 km (175 km in Friuli Venezia Giulia) che, congiungendo Salisburgo con Grado, supera il confine delle Alpi arrivando al Mar Adriatico. Si tratta di un percorso che attraversa due siti UNESCO (Palmanova ed Aquileia) e due dei Borghi più Belli d'Italia (Venzone, già vincitore del premio Borgo dei Borghi, e Strassoldo).

Nei pressi di Aquileia la FVG1 incrocia la **Ciclovía DEL MARE ADRIATICO FVG 2 che collega Trieste a Venezia** e il cui tracciato corrisponde ad altre 2 ciclovie europee: Eurovelo 8 ciclovía del Mediterraneo che unisce la spagnola Cadice ad Atene e l'AdriaBike, che parte dalla Slovenia (Kranjska Gora) e scende fino a Gorizia – che nel 2025 insieme alla vicina Nova Gorica (Slovenia) sarà Capitale europea della cultura - per poi raggiungere Trieste e proseguire verso Venezia con un'appendice fino a Padova e Ravenna.

L'AdriaBike, punto finale della ciclovía Monaco-Venezia, unisce appunto Venezia alle destinazioni balneari di Lignano Sabbiadoro, Grado e a Trieste (260 km) ed è un percorso ideale per iniziare la stagione ciclistica in primavera oppure per mantenersi allenati nei mesi invernali pedalando lungo la costa del mare Adriatico tra tipici borghi marinari come Marano Lagunare e le aree protette che sono tappe scelte dalla fauna migratoria.



Per gli amanti dei paesaggi collinari con i percorsi tra i vigneti la **Ciclovía PEDEMONTANA FVG3** (180 km) e la **variante dei VIGNETI** sono sicuramente itinerari con tanti scorci emozionanti che **attraversano borghi, paesi con le tipiche architetture rurali di pietra e le zone vitivinicole da cui nascono i rinomati vini delle DOC Friuli-Grave, Colli Orientali e Collio**. Il percorso, da ovest a est, inizia a Sacile nota cittadina definita il giardino della Serenissima, e termina a Gorizia, città con-divisa tra Italia e Slovenia elemento riscontrabile nella gastronomia dei due Paesi.

Gorizia è collegata alla ciclovía europea Adriabike e offre al ciclista un'ulteriore occasione per raggiungere Trieste pedalando lungo il confine.

Pedalaro lungo il re dei fiumi alpini europei è un altro progetto di viaggio da prendere in considerazione già in primavera: la **Ciclovia del TAGLIAMENTO FVG 6** scegliendo di costeggiare una delle sponde del fiume Tagliamento permettendo di ammirare **una gran varietà di paesaggi, dalle Alpi Carniche, alle colline moreniche di San Daniele del Friuli e alla pianura friulana fino a raggiungere il mare a Lignano Sabbiadoro**. La particolarità di questa ciclovia e della sua variante è quella di formare un grande anello di ca 280 km percorribile in più giorni a seconda della tipologia di bicicletta con il vantaggio di rientrare pedalando al punto di partenza. Durante il percorso si attraversano 2 Borghi più Belli d'Italia come Venzone e Valvasone ed altre rinomate località quali Tolmezzo, Spilimbergo la città dai mille colori dei mosaici, Gemona del Friuli, San Daniele del Friuli conosciuta per il rinomato prosciutto crudo, San Vito al Tagliamento e Codroipo, nei cui pressi si può visitare Villa Manin, residenza estiva dell'ultimo Doge di Venezia.

La regione si presta a **progetti di viaggio creati in autonomia** grazie alla rete di percorsi ad anello e lineari che in alcuni punti permettono di passare da una ciclovia ad un'altra in base ai gusti sportivi, culturali e gastronomici di ciascuno. **Tutti questi percorsi sono stati schedati tramite la piattaforma Outdooractive**, e sono visionabili dagli utenti sia entrando direttamente nella pagina bike del sito di PromoturismoFVG (www.turismofvg.it/it/bike) sia attraverso l'App specifica della nostra regione (FVG Outdoor). Queste schede, che prima di tutto permettono di scaricare la relativa traccia GPX, contengono informazioni non solo di carattere tecnico ma anche di tipo turistico, permettendo all'utente di scegliere i percorsi in base sia alle proprie capacità tecniche e fisiche, ma anche e soprattutto in base ai propri personali.

Nel sito i vari percorsi sono infatti suddivisi non solo per tipologia di bici (cicloturismo su strada o fuoristrada) o per tipo di percorso (anello, lineare o a tappe) ma anche per tematica, come **Food & Wine, Slow, Salite del Giro d'Italia, Pedala nella storia** (Borghi più belli d'Italia, siti UNESCO, luoghi della Grande Guerra).

Per coloro che volessero avere dei suggerimenti di ciclo-viaggio per ogni stagione il sito presenta una serie di percorsi selezionati per ogni periodo dell'anno.



Ciclovia del Tagliamento FVG6 – Gemona del Friuli
foto di Manuela Maiolini



Ciclovia dei vigneti FVG3d - Dolegna del Collio, foto di Luigi Vitale



Infine, grazie ai **servizi di trasporto intermodale pubblici e privati**, i ciclisti possono contare su un supporto logistico per organizzare i propri spostamenti in base al tempo a disposizione e alla condizione fisica.

Dai servizi attivi tutto l'anno come quello del **treno+bici** con i treni regionali con posti dedicati alle biciclette, a quelli estivi quali i **Bici-bus** dotati di carrelli portabici, **Bici+barca** e **bici+taxi**, il Friuli Venezia Giulia diventa sempre più una meta attenta alle esigenze dei cicloturisti, promuovendo le migliori pratiche per rendere il cicloturismo un'esperienza ancora più appagante e completa, ampliando l'offerta dei percorsi ciclabili e impegnandosi parallelamente a migliorare l'accessibilità e la sicurezza degli stessi. 🚲



Ciclovia Pedemontana, foto di Alberto Narduzzi

In Friuli Venezia Giulia si trovano anche alcuni **percorsi dedicati alle famiglie**, con tappe facilmente percorribili anche dai bambini di 6 anni come pure percorsi con sfide adatte ai ragazzi di 10-14 anni che sono presenti nell'apposita sezione del sito. **Per le famiglie, quindi, il territorio ha implementato percorsi sicuri e adatti a tutte le età.**

Dai dolci paesaggi costieri, dove è possibile ritornare in barca o in bicibus a Grado, ai suggestivi itinerari nelle vallate di montagna incorniciati da una natura incantata.

Gli amanti dell'adrenalina troveranno la loro dimensione perfetta nelle montagne della regione, abbracciando la propria mountain bike: dal suggestivo percorso lungo l'arco alpino delle Alpi Giulie e Carniche con il MADE BIKE, alle emozionanti discese delle Valli del Natisone e del Torre con percorsi di gravity, fino al 4valli Trail, un insieme di percorsi nelle severe e meravigliose Alpi Carniche; c'è un'alternativa per tutti.

RIFERIMENTI
www.turismofvg.it



IL BIELLESE, TERRA DEL CICLOTURISMO E NON SOLO



Biella e la sua provincia hanno qualcosa di unico: il panorama alpino, lo sbocco sulla pianura padana e una strada di montagna che percorre l'intero anfiteatro montuoso sull'orlo del 1200 metri.

Queste caratteristiche rendono il territorio estremamente vario, con panorami in continuo cambiamento e una sempre presente profondità di paesaggio. **La posizione centrale tra Torino e Milano rende ben accessibili i luoghi**, favorendo l'uso del treno per arrivarci comodamente con le proprie biciclette. I servizi di accoglienza per i ciclisti si stanno strutturando sempre di più grazie

ai numerosi appassionati che visitano il territorio, in particolare bikepacker e amanti dell'ebike; questi ultimi potranno godere di una capillare diffusione di stazioni di ricarica su tutto il territorio.

Ma il biellese non è solo cicloturismo: è anche storia e tradizione laniera, nata sulle acque più leggere d'Europa, perfette per la lavorazione e la tintura della lana, ma abbastanza potente per

mettere in moto gli ormai antichi opifici di cui le valli sono colme. Luoghi unici ed originali, che oggi ospitano ecomusei e residenze per artisti contemporanei.

Il Biellese è anche borghi di pianura e di montagna, ricetti e miniere d'oro a cielo aperto ai piedi della più antica e maestosa morena glaciale d'Europa.

Giro d'Italia, la tappa del mito

Quest'anno, precisamente il 5 maggio, **il Giro d'Italia tornerà a passare nel Biellese durante la sua seconda tappa**. In particolare gli organizzatori del Giro, hanno scelto di reinserire nel percorso l'arrivo in montagna ad Oropa, proprio laddove è nato il mito. Chiaramente ci si riferisce all'amatissimo **Marco Pantani**, che **si consegnò all'olimpo dei campioni proprio percorrendo la salita di Oropa** ormai 25 anni fa, nell'anno in cui vinse Giro d'Italia e Tour de France, risultato mai più ottenuto da alcun ciclista da allora.

Il Biellese intende orgogliosamente ricordare questo grande campione e far rivivere agli appassionati di cicloturismo parte di quell'emozione di 25 anni fa, organizzando un tour di 3 giorni di avvicinamento alla tappa, che prevede la mitica salita Biella-Oropa come finale di percorso.

Sfruttando il ponte del 1° maggio sarà possibile vivere in pieno l'attesa per una delle gare di ciclismo più famose al mondo, seguendo **in 3 giorni uno "schema da campioni"**.





Il riscaldamento percorrendo le zone di pianura tra baragge, risaie e vigneti dell'Alto Piemonte. **L'allenamento sfidando due dei tre gran premi della montagna** presenti nella tappa del Giro. **La gara, una cronoscalata (goliardica)** della salita di Oropa il giorno prima della gara. Gran finale con l'arrivo della tappa del Giro ad Oropa il 5 maggio.

Oropa tra Giro e percorsi permanenti

Oropa non fa parlare di sé solo durante il Giro d'Italia, ma negli ultimi 4 anni è entrata nel cuore di migliaia di camminatori grazie al **cammino di Oropa**; progetto lanciato e seguito da Movimento Lento, che ha avuto un enorme successo di partecipazione (5000 camminatori nel 2023).

Dal Cammino alle ciclabili il passo è stato d'obbligo e nel 2024 **le Ciclabili di Oropa si posizionano come percorso di punta** del territorio per i viaggiatori in bicicletta, siano bikepacker o ebiker.

I percorsi permettono un cicloviaggio da 2 a 4 giorni con oltre 200 km di strade, sterrati e sentieri di bassa difficoltà tecnica ma con dislivelli di tutto rispetto.

I percorsi possono essere seguiti in autonomia o con guida, con o senza la propria bici, grazie ai numerosi noleggiatori presenti sul territorio.



— Per il terzo anno consecutivo Fondazione Biellezza presenta in fiera il proprio territorio, in pieno rilancio dal punto di vista turistico, ma ancora in grado di farci sentire esploratori di luoghi nuovi e sconosciuti

Il concetto di base delle Ciclabili di Oropa, ricalca quello dell'omonimo cammino, pensato per chi si avvicina alla pratica del ciclovaggio, magari per le prime esperienze, con **un percorso fattibile e ben supportato dai servizi tecnici e di accoglienza**, ma permette di non rinunciare alla bellezza della scoperta e a un briciolo di avventura.

Le Ciclabili di Oropa permettono di godere di tutta la varietà che il Biellese offre nei suoi paesaggi, dai borghi medievali, alle montagne dell'Oasi Zegna, alle baragge del riso, fino al Lago di Livorno, al confine con Ivrea e il Torinese.

Una rotta verso il Monte Rosa, solo per veri appassionati (per ora)

Quando si esce al casello autostradale di Carisio (punto d'accesso al Biellese sulla A4 Torino-Milano), il primo protagonista della scena è evidentemente lui: **il Monte Rosa in tutto il suo enorme splendore**. Seppure da quel punto a valle, ci troviamo circondati dalle risaie dell'ultimo spicchio di Pianura Padana, il Rosa è già lì presente a chiamarci e ad attrarci.

Da anni, grazie al coinvolgimento di ben 4 Province e due Regioni, si sta lavorando a un biketour che a partire dal Biellese, risalga le valli del Rosa fino a sormontarne parte del versante sud, per poi ridiscendere lungo la valle d'Aosta e rientrare nel Biellese.

Il percorso di oltre 200 km si sviluppa per metà su strade bianche e per metà su asfaltate a bassissimo traffico automobilistico, in 4 varianti di tour con difficoltà e lunghezze differenti, percorribili da 2 a 4 giorni.

Il 2024 è l'anno del test per questo nuovo percorso, che farà parlare parecchio di sé negli anni a venire.

Con sei edizioni e posti limitati, è possibile iscriversi e partecipare ai test del **"Giro del Rosa"**, con partenza e arrivo a Biella da giugno a settembre. Informazioni e approfondimenti direttamente allo stand di Fondazione Biellezza. 🚲



RIFERIMENTI

www.fondazionebiellezza.it

Instagram: [@fondazionebiellezza](https://www.instagram.com/fondazionebiellezza)

Facebook: [@FondazioneBiellezza](https://www.facebook.com/FondazioneBiellezza)

LA TOSCANA IN BICI PER SOGNARE, PARTIRE, ESPLORARE, E VIVERE LA PROPRIA FILOSOFIA DI VIAGGIO



*Ma cosa rende
la Toscana così
unica e desiderata
dai viaggiatori in
bicicletta?*

La risposta arriva proprio da coloro che innumerevoli la scelgono, per come ci si sente pedalando tra le trame dei territori meno noti o ritrovando i luoghi più iconici, riuscendo a 'toccare' e a vivere autenticamente il territorio, lo stile di vita, e da come il viaggio, la vacanza o la semplice esperienza regalino un profondo senso di appartenenza.



La combinazione del patrimonio naturale, paesaggistico e artistico, da sempre tutelato e valorizzato, insieme alle tante motivazioni che muovono il viaggiatore, mette la Toscana sul podio delle destinazioni cicloturistiche più amate, in cui incontrare e ritrovare gli amanti delle due ruote.

La bicicletta permette di scoprire l'essenza della regione in modalità lenta, lasciando la sola impronta delle ruote e prendendosi il tempo di conoscere attraverso sentieri e tour, i profili collinari e le curve dei litorali. **In bicicletta si incontra la parte più umana di un territorio**, si creano relazioni e legami in un dialogo privilegiato tra chi pedala e chi vive i luoghi.

Il sogno del pedalare in Toscana è legato a strade, sapori, stagioni, eventi e sfide personali, ed ogni motivazione trova una risposta per soddisfare il proprio viaggio su misura.

La Toscana è la prima ed unica regione ad aver realizzato l'Atlante degli itinerari cicloturistici, lo strumento digitale in continuo aggiornamento, che facilita l'organizzazione del viaggio e che abbina agli attuali 15.000 km di itinerari e percorsi, anche le strutture e le proposte di vacanza a tema. L'Atlante degli itinerari cicloturistici della Toscana, realizzato da Toscana Promozione Turistica con la collaborazione di esperti del settore, rappresenta una risorsa preziosa per pianificare il viaggio, un punto di riferimento fondamentale per tutti coloro che desiderano organizzare un tour in bicicletta nella regione.

Attraverso il portale web dedicato www.visittuscany.com/it/interessi/in-bicicletta è possibile consultare una vasta gamma di percorsi completi di descrizioni dettagliate, mappe interattive, profili altimetrici e indicazioni utili su punti di interesse.

Dunque una Toscana sempre più bike-friendly ricca di operatori del turismo che accompagnano il cicloturista per un soggiorno senza pensieri, completo dei servizi dedicati. Strutture ricettive, dal campeggio all'hotel cinque stelle, cantine, ristoranti, fornitori di esperienze, tour operators e guide specializzate, sono gli ambasciatori che accolgono il viaggiatore. Spesso tra i proprietari di cantine e di alberghi o tra chi gestisce l'agriturismo è facile trovare veri appassionati delle due ruote come alleati e compagni di pedalata.



LA TOSCANA IN BICICLETTA NEL 2024 RISERVA ESPERIENZE ED EMOZIONI INTENSE E INDIMENTICABILI

La Grand Départ

La Grand Départ del Tour de France da Firenze è un evento che farà storia, che ci regalerà immagini e ricordi indelebili e, proprio grazie a Firenze, accenderà i riflettori sull'Italia. La 111ª edizione del Tour de France partirà infatti da Firenze sabato 29 giugno come **omaggio a Gino Bartali** nello stesso anno del 110° anniversario della sua nascita.

Il campione nominato il Giusto tra le Nazioni, vincitore di due Tour de France, sarà in qualche modo presente tra gli spettatori di questo straordinario evento, magari dal Museo a lui intitolato, che vedrà passare la corsa più importante al mondo proprio da Ponte a Ema, proseguendo poi per Bagno a Ripoli, Pontassieve, Pelago, Rufina, Dicomano, San Godenzo fino al Valico Tre Faggi prima di sconfinare oltreconfine.



La Toscana, già nelle settimane precedenti alla partenza sarà gremita dai professionisti che si allenano, dagli appassionati e dagli amatori che desiderano vivere l'atmosfera dell'anticipazione di un grande evento. **Pedaleranno sulle strade del cuore, magari anche sulle caratteristiche strade bianche** toscane che dallo scorso anno sono approdate al Tour de France con l'inserimento di tratti sterrati. Assistere alla presentazione delle squadre il 27 giugno, vivere gli eventi diffusi del villaggio e aspettare con trepidazione la partenza per una sfilata in giallo senza eguali sarà una vera festa di tutti.

I Grand Tour della Toscana

C'è una filosofia del Grand Tour che permea l'aria, un richiamo alla ricerca della conoscenza e dell'esperienza attraverso il viaggio. Qui, tra le città d'arte intrise di storia e le campagne immerse nella tranquillità, si possono incontrare le tracce dei grandi maestri del Rinascimento, respirare l'arte e la cultura in ogni angolo. **Il viaggio in bicicletta diventa così un viaggio nel tempo**, un'opportunità di immergersi completamente in una cultura che ha plasmato il mondo moderno. **Il Grand Tour in bicicletta per approfondire la conoscenza della regione**, delle tradizioni e trovare, come nel passato, quell'arricchimento fatto di libertà, comprensione del luogo, per tornare cambiati e migliorati.

I Grand Tour da esplorare sono diversi e fattibili con e-bike ma anche con l'approccio bikepacking per un senso di avventura che si adatta perfettamente allo spirito dei viaggiatori moderni.

Il consiglio è di percorrere tutti i Grand Tour, provando a organizzare più viaggi, per essere certi di scoprire tutti i territori della Toscana.





LA TOSCANA IN BICI, PER UN TURISMO PIÙ SOSTENIBILE

La Toscana è stata da tempo pioniera nell'approccio eco-friendly e nel rispetto dell'ambiente. Le colline toscane sono punteggiate da agriturismi e fattorie biologiche che offrono ospitalità ai viaggiatori consapevoli, desiderosi di sperimentare la vita rurale e di ridurre l'impatto ambientale dei loro spostamenti. **Ogni pedalata diventa così un piccolo passo verso un turismo più sostenibile e responsabile.** Chi ama la bicicletta ama anche trovare un'accoglienza dedicata, con la possibilità di muoversi abbinando bici e treno e intermodalità. È un modo di viaggiare che promuove un perfetto equilibrio tra amore per la terra e per sé stessi, una forma di turismo sostenibile che contribuisce alla **salvaguardia del paesaggio e del patrimonio culturale** che ci circonda.

I sognatori in cerca di ispirazione, gli esploratori assetati di conoscenza, i ciclisti in cerca di sfide e gli appassionati di sport e cultura, in Toscana troveranno sempre strade aperte e tesori nascosti da scoprire. Buon viaggio! 🚲

Ma quali sono i percorsi individuati?

Grand Tour della Toscana in bicicletta da Siena verso Pisa e Firenze

Con quasi 400 km per scoprire i luoghi inesplorati delle città più conosciute. Strade asfaltate e bianche per vivere l'entroterra e arrivare fino al mare, incontrando luoghi iconici, incrociando diverse ciclopiste e la Via Francigena.

Grand Tour della Toscana in bicicletta da Siena verso Camaldoli e Arezzo

Il tour verso est è perfetto per esplorare aree come la Val d'Orcia, il Chianti e per pedalare nell'Aretino, con tantissime soste culturali imperdibili, abbazie, castelli, l'eremo di Camaldoli e il santuario della Verna.

Grand tour della Maremma


Il Grand Tour più a sud si dipana lungo circa 350 km e sei tappe tra riserve naturali e borghi medievali tra i più belli d'Italia. Ci si ferma per degustare i prodotti del territorio ma anche per rilassarsi e rigenerarsi nelle numerose acque termali.



RIFERIMENTI

Per condividere le avventure:
#pedalareintoscana #mytuscan

visittuscany.com



*Un viaggio
sorprendente nella
terra dai mille
paesaggi*

LA BASILICATA IN BICICLETTA

«Troppo, troppo meravigliosa è la natura qui, perché possa sentire le fatiche delle sue asprezze», scriveva Luigi Vittorio Bertarelli nel 1897, il fondatore del Touring Club Ciclistico Italiano, risalendo in bicicletta le montagne del Parco del Pollino. Ed è proprio così, **la Basilicata è un continuum di salite e discese**, di montagne e colline solcate dai tanti fiumi che attraversano una regione dai mille paesaggi.



Per chi ama viaggiare a ritmo lento, sentire il battito della natura, entrare in contatto con storie e comunità accoglienti, la Basilicata è la meta ideale. Una terra in cui le aree naturali protette interessano quasi un terzo dell'intero territorio preservando habitat in cui lo sguardo può aprirsi oltre ogni limite: dalle vette del Pollino alle Valli dell'Agri e del Sinni, dalle cime del Vulture ai Laghi di Monticchio, dalle Dolomiti lucane alla Murgia Materana, itinerari per viaggiatori appassionati e curiosi, capaci di rievocare i segreti di una terra ricca di storie ancestrali.

Tra le sue **11 Riserve Naturali**, **2 Parchi Nazionali** e **3 Regionali** numerosi sono infatti gli itinerari realizzabili in bici, che sia da strada, gravel, mountain bike o e-bike. Le proposte spaziano da tracciati di medio-bassa difficoltà a percorsi impegnativi che richiedono una preparazione muscolare e una resistenza non indifferenti, unendo la passione sportiva alla curiosità esplorativa che il territorio stimola.

Anello dei Parchi lucani

Itinerari completati quest'anno dall'Anello dei Parchi lucani in bicicletta, un percorso in 15 tappe che parte con un prologo da Maratea, Città finalista fra le candidate a Capitale Italiana della Cultura 2026, che guarda la splendida costa tirrenica con il suo iconico "Cristo", e qui fa ritorno dopo aver attraversato le Aree Protette della Basilicata per 715 Km superando quasi 14.000 m di dislivello.

Dalla stazione di **Maratea**, collegata con l'Alta velocità e i treni Intercity dotati di carrozza per il trasporto delle biciclette, si raggiunge il **Lago Sirino** (38,6 Km con 1200 m di dislivello) da cui prende il via una ciclista molto panoramica che corre sul tracciato della ex ferrovia calabro-lucana fino a entrare nel **Parco nazionale del Pollino**, a Castelluccio inferiore, a pochi Km dalla Ciclovía dei Parchi della Calabria. Da qui il percorso si fa in salita superando Rotonda e toccando la cima più alta a 1458 m sulle pendici di Serra di Crispo, nei pressi di Acquatemola.

Oltrepassata la **Valle del Sarmento**, il tracciato procede in direzione del versante jonico, supera Valsinni, il borgo della poetessa Isabella Morra, oltrepassa la Valle del Sinni e raggiunge **Colobrano il paese dei "misteri"**.

Da qui prosegue verso nord-est e attraversa il **Parco dei Calanchi**, un paesaggio sublunare di rara bellezza con i fantastici ruderi di **Craco vecchia**, le "casedde di Pisticci" e la "rabatana" di Turis, per poi risalire verso **Matera**, la Città dei Sassi Patrimonio dell'Umanità che incanta con la sua "poesia di pietra".

Dal **Parco della Murgia**, superata la magnifica **Oasi naturalistica di San Giuliano**, si ridiscende sulla **Valle del Basento** e da qui si riparte in salita verso il **Parco Regionale Gallipoli Cognato Piccole Dolomiti Lucane**, dove sveltano le guglie del "Volo dell'Angelo". Lasciata **Pietrapertosa** il percorso procede in direzione nord verso il Fiume Bradano dove incrocia la traccia di **Eurovelo 5**, via Romea Francigena, all'altezza di Venosa, la città del poeta latino Orazio da cui è facile raggiungere la Ciclovía dell'Ofanto e quella dell'Acquedotto Pugliese.

La Basilicata in un'app

L'app "Basilicata Free to Move" realizzata dall'Agenzia di Promozione Territoriale

offre 21 itinerari completi di traccia GPX che attraversano tutto il territorio lucano fornendo consigli utili, segnalando attività *en plein air*, ciclofficine, punti vendita specializzati, *bike hotel* e ristoranti tipici, aree camper e fontane di acqua potabile.



Superate **Barile e Ginestra**, paesi di origini arbëreshe, si raggiunge **Melfi** dominata dal maestoso castello normanno-svevo, oramai alle porte del **Parco del Vulture**, la terra dell'Aglianico, in cui sono i **Laghi di Monticchio** a segnare splendidamente il paesaggio insieme ai paesi arroccati tra l'Ofanto e il Bradano.

Da qui si va ancora verso occidente e si arriva a **Muro Lucano** che ha ponti "spaventosi" sulle fiumare che scendono lungo i valloni dei torrenti Melandro e Marmo Platano. Da Muro si procede in direzione sud sul tracciato della SS.7, l'antica via Appia, segnata dal **Bosco Grande di Ruoti** e dal **Monte Li Foi**, ormai vicini a **Potenza**.

Superato il capoluogo di regione, che a valle

presenta un tratto di ciclopista nei pressi dell'antico ponte romano che a breve si ricongiungerà con l'Oasi faunistica del **Lago Pantano di Pignola**, si risale verso i **boschi di Arioso-Sellata**, storica stazione sciistica, per poi ridiscendere attraversando una magnifica faggeta verso il paese di **Marsico Nuovo**, antica sede di diocesi, nel cuore del **Parco nazionale Appennino Lucano Val d'Agri Lagonegrese**.

Raggiunta **Paterno**, si può incrociare la ciclabile cilentana della Via Silente, all'altezza di Padula. Percorsi un po' di chilometri a valle, toccando l'imperdibile **sito archeologico di Grumentum**, sul Lago Pertusillo, si risale ben presto per l'ultima vera asperità del percorso, quella che conduce



— Un viaggio in bici alla scoperta della Basilicata più autentica: sapori genuini ed ospitalità sincera

oltre il maestoso **Massiccio del Sirino**, per approdare a **Lagonegro**, la città lucana che affaccia sulla **Valle del Noce**. Da qui si riprende la Ciclovia all'altezza della vecchia stazione di **Rivello** e si procede in direzione del Lago Sirino da dove una splendida discesa, che si insinua tra borghi e montagne a picco sul mare, riporta sulla splendida costa di Maratea.

Ciò che rende davvero speciale questo viaggio alla scoperta della Basilicata più autentica, insieme alle bellezze naturali, storiche e culturali, agli ampi brani di paesaggio incontaminato, è **l'incontro con le persone, le comunità accoglienti in grado di offrire ai viaggiatori un'ospitalità sincera**. Un'ospitalità condita dai piaceri della

tavola lucana, notoriamente ricca di piatti e prodotti di qualità eccelsa, con una varietà infinita di legumi, verdure, cereali e frutta.

Agriturismi, B&B, alberghi accoglienti sono presenti lungo l'intero percorso consentendo a ciascuno di organizzare il viaggio in base ai propri tempi e ai propri desideri.🚲

RIFERIMENTI

basilicataturistica.it
www.aptbasilicata.it

Instagram: [@basilicataturistica](https://www.instagram.com/basilicataturistica)
Facebook: [@BasilicataTuristica](https://www.facebook.com/BasilicataTuristica)

SICILIA, ALLA SCOPERTA DEL BAROCCO IN BICICLETTA

*Un itinerario unico
per visitare la parte
sud-orientale dell'isola
tra natura, cultura ed
enogastronomia*

Storia, cultura, natura ed enogastronomia sono tra le attrattive principali della Sicilia e, nella parte sud-orientale dell'isola, questi elementi raggiungono livelli di assoluta eccellenza.

Siamo nel Val di Noto, dove i paesaggi dell'entroterra si arricchiscono delle testimonianze di un antico e illustre passato. Si tratta, infatti, di un'antica regione che dal periodo normanno fino al 1812 costituiva una delle circoscrizioni amministrative del Regno di Sicilia. Oggi corrisponde a otto città: **Palazzolo Acreide, Caltagirone, Ragusa, Modica, Noto, Scicli, Catania e Militello**. Dopo il terribile terremoto del 1693 queste città furono magnificamente ricostruite in stile tardo-barocco, tanto da entrare a far parte dal 2002 del Patrimonio UNESCO.

L'itinerario del Barocco siciliano

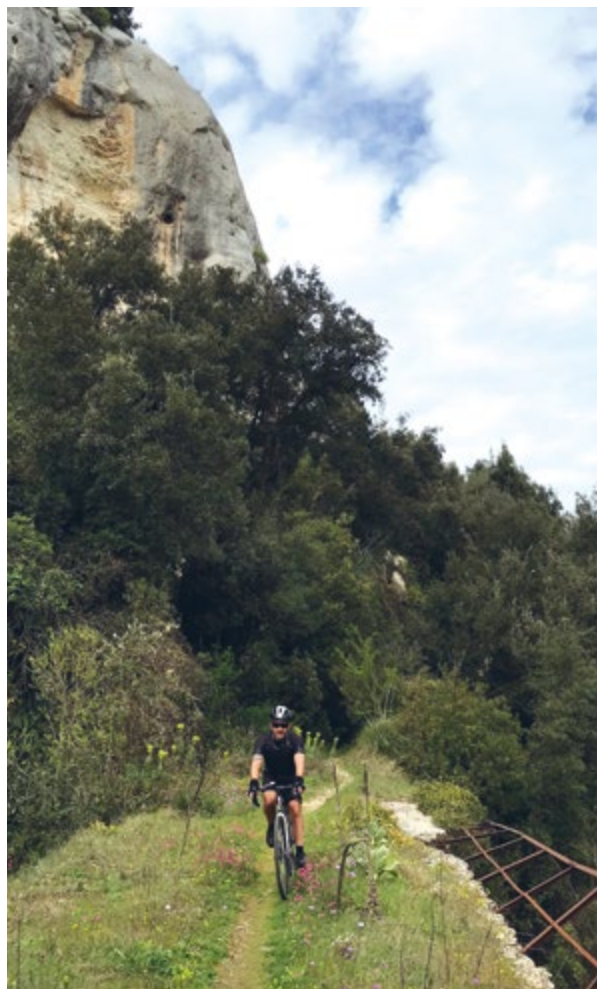
Itinerario, che **parte da Pantalica e arriva a Siracusa**, è di media difficoltà e per essere goduto appieno richiede almeno quattro giorni (250 km circa) per essere completato attraverso strade provinciali, riserve naturali e strade sterrate.

Si inizia dalla **Riserva Naturale Orientata di Pantalica**, in provincia di Siracusa, un'area naturalistica di grande bellezza. Nel corso dei millenni, i fiumi Anapo e Calcinara hanno scavato profonde gole, le cui pareti sono state ricoperte da una lussureggiante vegetazione con oleandri, salici e pioppi. In primavera, il paesaggio si arricchisce di colore con la fioritura di orchidee selvatiche e iris.

Qui si trovano anche suggestive **piscine naturali** le cui acque cristalline, con colori che vanno dal turchese al verde smeraldo, sono perfette per un rinfrescante bagno dopo una pedalata.

Dall'ingresso di Sortino si segue un bel percorso di 24 km (andata e ritorno) lungo una strada sterrata che si sviluppa sulla vecchia linea ferroviaria che collegava Siracusa a Vizzini.

Attraversando ponti e gallerie, si gode di indimenticabili panorami sulla più grande necropoli d'Europa - 5.000 tombe - risalente al periodo in cui i Siculi abitavano l'area orientale della Sicilia tra il XIII e il VII secolo a.C.



Proseguendo si raggiunge **Palazzolo Acreide**, la perla dei Monti Iblei, annoverata tra i Borghi più belli d'Italia.

L'antica Akrai conserva splendide testimonianze della dominazione greca, come l'**Acropoli** con il suo "teatro del cielo", situato in una posizione dominante sulla valle, e il **Bouleuterion**, dove si riuniva il senato cittadino. Accanto a queste vestigia greche, Palazzolo custodisce anche tesori dell'architettura barocca, come la **Chiesa Madre**, con la sua sontuosa facciata e gli interni riccamente decorati.

Da non perdere l'ottima salsiccia di Palazzolo Acreide, presidio Slow Food, che viene prodotta ancora secondo la tradizionale lavorazione del suino nero siciliano.

Continuando il percorso in bicicletta lungo gli antichi sentieri che un tempo erano attraversati da monaci e pellegrini, si possono ammirare splendidi paesaggi costellati di ulivi, campi di

grano e mulini abbandonati sino ad arrivare a **Chiamonte Gulfi**. Questa piccola cittadina si trova a 679 metri sul livello del mare, nel cuore degli Iblei. È famosa non solo per la sua magnifica posizione, che le è valsa l'appellativo di **Balcone di Sicilia** offrendo una vista spettacolare che spazia dall'Etna a Gela, ma anche per il suo eccellente olio, considerato tra i migliori d'Italia.

Si prosegue verso Ragusa, la città dei due patroni e dei tre ponti. La sua parte più antica, Ragusa Ibla, custodisce uno dei migliori esempi di barocco in tutta la Sicilia: **la chiesa di San Giorgio**.

Dopo aver lasciato il capoluogo più a sud d'Italia, si continua lungo la strada statale 115 in direzione di **Modica**, città famosa a livello nazionale per il suo **delizioso cioccolato**, ancora prodotto seguendo l'antica ricetta azteca. Modica, conosciuta come la "città delle cento chiese", è divisa in due zone: Modica Alta e Modica Bassa. Si tratta di un meraviglioso presepe incastonato nelle rocce degli Iblei. Le sue principali chiese, il **Duomo di San Giorgio e la Chiesa di San Pietro**, si affacciano su imponenti scalinate anziché su piazze, creando un'atmosfera suggestiva. Dalla cima del **Pizzo Belvedere**, il punto più alto della città, si può



Foto di Paolo Ciaberta

godere di una splendida vista panoramica.

Prima di tornare nella provincia di Siracusa, **da assaggiare le deliziose scacce ragusane**, focacce farcite con vari condimenti, dalla classica con pomodoro e caciocavallo a quella con ricotta e prezzemolo.

Tra i pittoreschi muretti a secco e l'odore della campagna punteggiata da ulivi, carrubi, mandorli e fichi d'India, si raggiunge il punto più a sud d'Europa, **Portopalo di Capo Passero**. Questo villaggio di pescatori si trova tra il Mar Ionio e il Mar Mediterraneo.

Da qui si risale la costa orientale della Sicilia verso **Marzamemi**, un grazioso borgo marinaro dove è possibile fare una breve sosta per ammirare la pittoresca **Piazzetta Regina Margherita**, circondata dalle caratteristiche "casuzze" arabe dei pescatori, oggi trasformate in locali e ristoranti. Ai lati della piazzetta si trovano la bellissima **chiesa di San Francesco di Paola e il palazzo del Principe di Villadorata**, collegato sul retro alla tonnara risalente all'epoca della dominazione araba.

La tonnara di Marzamemi ha avuto un'importanza enorme nel corso dei secoli, diventando la seconda più importante dell'intera Sicilia dopo quella di Favignana. Qui è possibile fare scorta di tonno e di altri deliziosi prodotti derivati dalla sua lavorazione, come la bottarga, la ventrecca e il tarantello.

Successivamente si raggiunge l'ingresso sud della **Riserva di Vendicari**, un'oasi di pace la cui tranquillità è interrotta solo dal passaggio di numerose specie di uccelli lungo le rotte migratorie dall'Africa. Abbandonando le biciclette nel parcheggio, si possono percorrere i 14 km della



Foto di Paolo Ciaberta

riserva (per chi ha poco tempo, è possibile scegliere uno dei 3 sentieri disponibili - blu, arancio o verde - attraverso i diversi varchi).

Circondati dai profumi della macchia mediterranea, tra boschi di ginepro, antiche saline, stagni e la suggestiva tonnara, si potranno ammirare **le famose spiagge di San Lorenzo**, dove le tartarughe nidificano nei mesi di luglio e agosto, **Cala Mosche e Marianelli**.



Foto di Paolo Ciaberta

Restano solo 26 km per raggiungere l'altopiano su cui si erge **la rinomata capitale del Barocco, Noto**, che domina la Valle dell'Asinaro. Attraverso la Porta Reale, un imponente arco di trionfo costruito nell'Ottocento in occasione della visita del re Ferdinando II di Borbone, si accede a Corso Vittorio Emanuele. Qui, il sole non smette mai di illuminare i suoi capolavori grazie all'orientamento est-ovest, e si potranno ammirare meraviglie come il **Convento di San Francesco, la Chiesa di Santa Chiara, Palazzo Ducezio e la Cattedrale di San Nicolò**. Nella vicina Via Nicolaci, dove si trova lo splendido palazzo della famiglia Nicolaci, vengono realizzate **meravigliose decorazioni floreali che adornano la strada durante l'Infiorata**, un tradizionale saluto alla primavera che si tiene ogni anno la terza domenica di maggio e attira numerosi visitatori.



Infine, si arriva a Siracusa, la città che Cicero ne definì la più grande e la più bella di tutte le città greche. Non si potrà che essere d'accordo dopo aver varcato l'ingresso del Parco della Neapolis: qui spiccano il teatro greco, che nella stagione primaverile ospita la rappresentazione delle antiche tragedie greche dopo il tramonto, e l'**Orecchio di Dionisio**, un'imponente grotta alta 23 metri con un'acustica eccezionale. Secondo la leggenda, il tiranno Dionisio la utilizzava per ascoltare le parole dei suoi congiuratori.

Anche qui non mancano i gioielli tardo-barocchi: basta attraversare uno dei due ponti che collegano Siracusa all'**isola di Ortigia** per immergersi nelle affascinanti stradine di questo magico isolotto. Tra sontuosi palazzi e caratteristiche botteghe di artigianato, si raggiunge la splendida Piazza Minerva. Ammirando la bellezza del Duomo, la cui facciata risplende sotto una calda luce che ne esalta i dettagli, si potrà gustare una rinfrescante granita e ripensare alla bellezza di questo incredibile itinerario. 🚲

RIFERIMENTI

www.visitsicily.info

Instagram: [@ig_visitsicily](https://www.instagram.com/ig_visitsicily)

Facebook: [@visitsicily.info](https://www.facebook.com/visitsicily.info)





VOGLIA DI UNA NUOVA AVVENTURA?

**SCOPRI I PERCORSI INTORNO A TE,
OVUNQUE TU SIA.**



**TROVA LA TUA
AVVENTURA**

Grazie alle nuove funzioni Esplora di komoot puoi trovare percorsi per bici con partenza da una posizione specifica e visualizzare sulla mappa le informazioni su ogni itinerario. E con i nuovi filtri per dislivello, durata, distanza e molti altri parametri puoi affinare ulteriormente la ricerca e trovare l'avventura su misura per te.



INCANTEVOLE 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. Il contesto naturalistico conservato è molto ampio, infatti è il Paese con più aree considerate **Riserva della Biosfera** (ben 53) e ci sono **16 Parchi Nazionali**.*

Inoltre il Paese vanta alcuni degli itinerari più belli e meglio segnalati d'Europa, di cui il più noto il **Cammino di Santiago** con le sue numerose varianti. Tra queste ad esempio il **Cammino Francese**, che inizia nei Pirenei, o il **Cammino Portoghese** (da Porto e Lisbona). Tra le tante variazioni e diramazioni ci sono anche il **Cammino Basco** dell'Entroterra, che attraversa i Paesi Baschi da nord-est a sud-ovest e si congiunge con il Cammino Francese, e il **Cammino Lebaniego**, un ramo del Cammino del Nord che scorre all'interno della Cantabria nel cuore dei Picos de Europa.

Un peculiare percorso è rappresentato dalla **Via dell'Argento**, che ripercorre la storica strada romana che collegava nord e sud della Spagna, da Siviglia fino a Gijón tra Andalusia, Estremadura, Castiglia e León e Asturie. Infine, il **Camino del Cid** che ripercorre le orme del mitico cavaliere medievale Rodrigo Díaz de Vivar attraversando la Spagna dell'interno (da Burgos a Valencia).

Tra le tipologie di piste ciclabili spiccano le **Vías Verdes**: più di 3.200 chilometri di linee ferroviarie dismesse sono state trasformate in itinerari cicloturistici. Ci sono più di 120 percorsi disponibili e le distanze sono molto diverse (da 1 a 100 chilometri).

Ci sono poi i **Caminos Naturales**: oltre 10.300 chilometri di sentieri naturalistici che comprendono antiche linee ferroviarie, navigli, vie della transumanza, cammini.

Infine, gli **itinerari EuroVelo**: molti tratti della zona del Mediterraneo sono predisposti perfettamente per la pratica del cicloturismo, ad esempio l'**itinerario EuroVelo 8** che va da Cadice ad Atene. 🚲

RIFERIMENTI

Per saperne di più: www.spain.info
Greenways della Spagna:
www.viasverdes.com



LA REGIONE DI VALENCIA

Il patrimonio culturale e naturale valenciano è di una bellezza e varietà stupefacente. Villaggi arroccati sulle cime delle colline, città murate dal forte carattere medievale, centri residenziali sul mare, terme, eremi, monasteri, castelli, pozzi di neve, grotte preistoriche con pitture rupestri, tratturi reali, antiche mulattiere e sterminate possibilità di escursioni: sono le testimonianze secolari di un paesaggio antropizzato che affascina il visitatore.

Con più di 2.500 ore di sole all'anno e una temperatura media tra 12° e 20° in inverno e tra 24° e 32° in estate, **il territorio valenciano consente la pratica del ciclismo 365 giorni all'anno.**

Nella Regione di Valencia si trovano praticamente tutti i tipi di paesaggio, escluso l'alta montagna e le foreste tropicali. I territori sono caratterizzati da **boschi fitti** nel nord e nell'entroterra di Castellón, Valencia e Alicante, sono presenti faggete, tejas e boschi di lecci, querce da sughero e ginepri, in un buono stato di conservazione, nonché **paesaggi sub-desertici** di altissimo pregio botanico.

Le cime raggiungono quasi i 2.000 metri e sono ricoperte di vegetazione d'alta quota. Non mancano le **ampie zone umide** abbracciate da dune che danno sul mare.

Inoltre ci sono aree esposte ad abbondanti precipitazioni e zone di sterpaglie al limite dell'aridità, dirupi traboccanti di vegetazione ma anche **cale solitarie** e, naturalmente, **ampie spiagge** sul Mediterraneo.

Una straordinaria diversità dovuta alla brusca irregolarità della geografia, alla sua dicotomia più che alla sua altitudine: **montagna-costa, colline e valli, sole e ombra, neve e mare.** Questa diversità di ecosistemi forma un ambiente naturale unico, ricco di oltre tremila specie diverse di piante, comprese numerose specie endemiche esclusive. Questi luoghi inoltre sono un rifugio per un'infinità di uccelli durante la loro migrazione annuale e parchi naturali protetti che si possono esplorare con calma in bicicletta.



Le montagne e le pianure della Regione

Nel contesto europeo, la Regione di Valencia è uno **dei principali e più vasti territori montuosi**. In particolare la regione di Ports, nell'entroterra di Castellón, è la seconda regione più montuosa della Spagna e la regione di Alicante non differisce molto.

Anche senza superare i duemila metri, la complessità dei suoi sistemi strutturali, i ripidi pendii, gli estesi massicci e gli intricati dirupi fanno della Regione di Valencia **un territorio ideale per la mountain bike**.

Le **montagne, che occupano quasi tre quarti del territorio, si aprono** come un grande anfiteatro sul Mediterraneo. Una stretta fascia costiera ospita le pianure maggiormente abitate: **la Plana de Castellón, il Llano de Vinaroz, la Huerta de València, la Ribera del Júcar e la Vega Baja del Segura**. Queste sono anche le **zone agricole più fertili** e dove si trova la maggiore concentrazione urbana. Questa pianura costiera è circondata da catene montuose e massicci che hanno origine nella Cordigliera Iberica a nord-ovest e nella Cordigliera Betica a sud. La confluenza delle due grandi catene montuose peninsulari è all'origine di questa complessità geografica, le cui propaggini arrivano fino alla riva del mare.

L'offerta cicloturistica di Valencia

Valencia offre tutto ciò che un cicloturista desidera trovare in un viaggio. I passi di montagna sono un paradiso per i ciclisti su strada, e i paesi,



Le Vie verdi di Valencia

La Regione di Valencia è attraversata da 13 vie verdi per circa 200 km. Percorrendole, il viaggiatore può conoscere la storia, la cultura e la natura del territorio valenciano. Possono trovarsi lungo la costa, nell'entroterra, in piena montagna o nel mezzo di orti o aranceti. Imboccarle è il modo migliore per scoprire la Regione di Valencia, seguendo il proprio passo e il proprio tempo.

i villaggi e le valli interne sono ideali per il turismo in bikepacking. La buona accessibilità della Regione di Valencia per strada, in treno e aereo, facilita senza dubbio il turismo a tutti i livelli, ma è ancora più favorevole al ciclismo essendo **dotata di una vasta rete di infrastrutture**, che consentono una pratica in tutta sicurezza di questa modalità di escursione.

Dai Centri MTB completamente attrezzati, agli Itinerari Verdi e ai progetti di cicloturismo come la Vall d'Albaida, con percorsi dettagliati e alloggi di qualità specializzati nel turismo sportivo, **la Regione di Valencia è all'avanguardia in Europa per le dotazioni di infrastrutture** per i ciclisti. Non esiste praticamente comune o associazione di comuni che non abbia segnalato e promosso le piste ciclabili sul proprio territorio.

Grazie all'ampia offerta di alloggi e di ogni sorta di servizi adattati alle esigenze dei ciclisti, nonché all'ampia gamma di aziende specializzate nel turismo attivo che permettono di contrattare prodotti specifici o su misura, è facile trovare la misura giusta alla propria vacanza in bicicletta.

Prolungando la permanenza, i cicloturisti possono accedere a moltissime **offerte culturali, ad altri sport e ad attività all'aria aperta** (kayak, escursioni, canyoning, arrampicata, windsurf, immersioni o visite culturali) che possono trasformare il soggiorno in un'esperienza indimenticabile.

Infine, ma non meno importante, **la gastronomia**: non c'è migliore combinazione di quella tra ciclismo e dieta mediterranea, che consente di recuperare le forze in ristoranti di altissima qualità che offrono un equilibrio ideale per l'alimentazione dell'atleta.


Le zone da non perdere

Un viaggio in bici in Costa Blanca rappresenta un vero piacere per chi ama la bicicletta. Il ciclismo è uno dei prodotti più consolidati nella **provincia di Alicante, sulla Costa Blanca**, che rivela montagne imponenti, spiagge estese e ottime condizioni delle strade. Una vasta gamma di percorsi infatti soddisfano tutti i tipi di pubblico.

Questo, insieme alla vasta gamma di servizi specializzati, rende la zona la destinazione **ideale anche per ciclisti di grande prestigio internazionale** che la scelgono per i loro allenamenti e pre-stagionali. La Costa Blanca riflette lo spirito di miglioramento che si ammira nei grandi eventi sportivi come la **"Vuelta Ciclista a España"**.

Anche **Benidorm**, grazie alla geografia variegata e al clima mite, permette di pedalare durante

tutto l'anno. Le strade e i sentieri che si snodano tra la costa e l'entroterra offrono **percorsi per tutti i livelli**, dai principianti agli esperti, che possono godere di itinerari che si inerpicano sulle colline circostanti o che costeggiano le affascinanti calette e le spiagge dorate. Questa varietà di paesaggi non solo mette alla prova la resistenza e l'abilità dei ciclisti ma offre anche **scorci panoramici mozzafiato**, unendo lo sport all'esplorazione delle bellezze naturali e culturali della regione.

In aggiunta, Benidorm si distingue per le sue eccellenti infrastrutture dedicate ai ciclisti, incluse numerosi alloggi specializzati, negozi di noleggio bici e officine attrezzate per ogni necessità. La città promuove attivamente il cicloturismo con **eventi, tour guidati e percorsi segnalati** che permettono di scoprire angoli meno noti ma altrettanto affascinanti del territorio. Questo impegno nel supporto alla comunità ciclistica rende Benidorm una meta ideale non solo per chi cerca la sfida sportiva ma anche per coloro che desiderano **vivere una vacanza attiva**, immersi nella natura e nella cultura del luogo, esplorando la regione su due ruote con **un senso di libertà e avventura unici**. 



RIFERIMENTI

Maggiori informazioni su cicloturismo.comunitatvalenciana.com



ARAGONA



L'Aragona è un territorio ideale per praticare **mountain bike e cicloturismo** grazie alla diversità geografica e paesaggistica, l'ampia rete di strade secondarie e di altri tipi di percorsi e il clima. Ci sono percorsi di tutti i livelli, molti adatti anche alle famiglie.

Emozione e avventura sono gli ingredienti dei **percorsi nei Pirenei, nelle aspre montagne iberiche di Saragozza e Teruel** e nelle sorprendenti pianure della **valle dell'Ebro**.

Sul sito web aragonbike.turismodearagon.com sono raccolti i 300 percorsi che rappresentano le possibilità offerte dall'Aragona per gli appassionati di mountain bike.

L'Aragona ha 8 centri MTB, grandi aree che offrono tracciati segnalati per vivere le migliori esperienze in montagna. I percorsi sono suddivisi in diversi livelli a seconda delle competenze dell'utente: debuttanti, famiglie/amici, appassionati... con incredibili discese, percorsi enduro e cross country. L'Aragona è anche un riferimento

tra gli appassionati di BTT per una serie di **prove di fama internazionale**, come Quebrantahuesos, Orbea Monegros, BTT Trans Highlands, Trans-Nomad, Calcenada, Vuelta al Moncayo GR 260 e TowCar Puerto Gorribaza.

E, naturalmente, ci sono le grandi piste ciclabili, come la **Transpirenaica e il Cammino naturale dell'Ebro**, e strade verdi (Greenways) emblematiche, come la **Val de Zafán** che termina nel Mar Mediterraneo, o quella di **Ojos Negros**, la più estesa della Spagna. Inoltre, l'Aragona è attraversata dall'**itinerario Eurovelo "Iberica" da Lisbona a Tolosa** che percorre il territorio aragonese da sud a nord. 🚲

RIFERIMENTI

Per saperne di più:
aragonbike.turismodearagon.com





TENERIFE

L'isola offre spettacolari percorsi per praticare il ciclismo su strada, mountain bike ed e-bike 365 giorni l'anno, sempre accompagnati da una temperatura primaverile.

Tenerife è una destinazione molto conosciuta per il clima privilegiato, per gli spazi naturali unici e per l'offerta gastronomica, culturale e storica. Un altro fondamentale ingrediente è **la scommessa sulla sostenibilità**, che l'ha portata a essere riconosciuta come **Destinazione Biosphere** per aver sviluppato diversi progetti nell'ambito della sostenibilità sociale, ambientale ed economica.

Negli ultimi anni l'isola è diventata sempre più una destinazione scelta da chi desidera praticare **attività e sport all'aperto**, in particolare se legate alle due ruote.

Gli amanti della **mountain bike** hanno a disposizione circa **200 chilometri di percorsi** che attraversano tutta l'isola e, in particolare, le alture di Tenerife come la Corona Forestale. Una completa rete di piste permette molteplici combinazioni raggiungibili con il trasporto pubblico o in auto.

La **rete ciclabile dell'isola adatta al ciclismo su strada è molto ampia**, molto ben conservata e spesso in zone poco frequentate attraversate da tracciati serpeggianti. Un sicuro divertimento per chi ama questa tipologia di ciclismo. E lo sanno anche i **ciclisti professionisti** che l'isola rappresenta un'eccellenza per l'allenamento: ogni anno molti di loro raggiungono Tenerife per preparare la partecipazione al Tour de France, ai campionati del Mondo e ai Giochi Olimpici. Non è strano, né raro, che si possa incontrarne lungo il proprio percorso.

Dal punto di vista delle **competizioni**, Tenerife è terreno di alcune gare ciclistiche consolidate, come la Vuelta al Teide (vteide.com), una

Granfondo che si corre a maggio intorno al picco più alto di Spagna, il Teide - 3.715 metri s.l.m.. Sono 175 i chilometri di percorso nella versione lunga e 95 i chilometri nella modalità Half Teide. Anche questa gara rappresenta un'ottima scusa ideale per visitare l'isola.

I servizi a Tenerife

L'attrattiva di Tenerife passa anche dai servizi, come gli **eccellenti collegamenti aerei** diretti o con scalo in Spagna. E che dire del **pernottamento**? Sull'isola si trovano strutture alberghiere a quattro e cinque stelle fra le migliori d'Europa, boutique hotel e agriturismi, tra i quali alcune eccellenze come il Parador del Parco Nazionale del Teide.

In particolare, gli appassionati e i professionisti del ciclismo hanno la possibilità di pernottare in **strutture bike friendly**, che offrono servizi specifici: dallo spazio per sistemare le biciclette in totale sicurezza alle officine di riparazione, passando per il noleggio di biciclette di ogni tipo.

A completare l'offerta cicloturistica ci sono le **aziende specializzate nei servizi** per il cicloturismo che forniscono attrezzature e consulenza. Tra questi servizi si trovano le **guide cicloturistiche locali**. Si tratta di esperti che sanno raccontare il territorio, indicare dove fermarsi per ammirare il panorama, spiegare i luoghi più interessanti del patrimonio insulare e, non ultimo, mostrare dove godersi un pranzo o una merenda tradizionali. 🚲

RIFERIMENTI

Maggiori informazioni su
www.webtenerife.com/sport



GRAN CANARIA, UN'UTOPIA CICLOTURISTICA CHE SI FA REALTÀ

*Se un ciclista potesse immaginare un luogo ideale nel quale assecondare la propria passione per le due ruote, la sua utopia cicloturistica assomiglierebbe a ciò che si può incontrare quando si decide di conoscere **Gran Canaria**.*

di Davide Mazzocco



foto di Lorenzo Scarpellini

L'isola dell'arcipelago iberico prospiciente le coste di Marocco e Sahara Occidentale è una perfetta combinazione di stabilità climatica, eterogeneità paesaggistica, educazione e sicurezza stradali, varietà dei percorsi, assistenza tecnica e cicloturistica, ospitalità e offerta culturale. Fatta su misura per i ciclisti, Gran Canaria è, ovviamente, una meta ideale anche per tutti coloro che, in qualsiasi periodo dell'anno, vogliono trascorrere un periodo al sole dei Tropici ma con un clima mitigato dagli Alisei.

Il fattore climatico

Una delle principali attrattive dell'isola canarina è **la stabilità delle temperature** – con un range termico che va dalla media invernale di 18° C a quella estiva di 25° C – e delle **condizioni meteo**, due fattori fondamentali per chi prende un aereo con l'obiettivo di trascorrere molte ore in sella: il rischio che la vacanza ciclistica venga compromessa dal maltempo è pari a zero e, nonostante la prossimità al Tropico del Cancro, la mitezza del clima è insindacabile, tanto che gli abitanti la descrivono come **un'eterna primavera**. L'altro fattore d'attrazione è sicuramente **l'eterogeneità di un paesaggio** frutto dell'opera simbiotica di più di 40 differenti microclimi. Aridi canyon e maestose pinete, prati smeraldini e dune sinuose, bianchi pueblos ed eleganti viali in stile coloniale, se è vero che anche

l'occhio vuole la sua parte, Gran Canaria ha tutto quanto serve per nutrire sguardo e memoria di chi ama la silenziosa contemplazione e di chi preferisce perdersi nei labirinti urbani.

Un esempio di ciclodiversità e sicurezza

Parente stretta dell'eterogeneità del paesaggio è quella dei percorsi, **la gamma di itinerari per bici da strada, gravel e mountain bike** è vastissima e in grado di assecondare qualsivoglia grado di preparazione. Non si è pronti per le salite? Si può pedalare lungo il periplo dell'isola. Si cercano i percorsi misti? Ci si può spingere nell'entroterra, alla scoperta di affascinanti villaggi bianchi come **Soria, Tejada e San Bartolomé de Tirajana**. Si sceglie la bici come mezzo per l'esplorazione urbana? Le reti ciclabili di **Las Palmas e Maspalomas** sono l'alternativa alla viabilità ordinaria. Ci si vuole misurare con una salita dalla lunghezza e dal dislivello degni delle Alpi? Si può partire dal livello del mare per approdare, dopo una cinquantina di chilometri, ai 1933 metri del **Pico de las Nieves**. L'allergia all'asfalto ha bisogno di carrarecce e single track? Non c'è che da abbandonare la costa e scoprire **gli sterrati e i sentieri del suggestivo entroterra**. Le peculiarità dell'orografia e della viabilità di Gran Canaria garantiscono una **ciclodiversità** in grado di soddisfare il più esigente dei pedalatori.



foto di Lorenzo Scarpellini



— Paesaggi mozzafiato, percorsi su misura e sicurezza stradale: un paradiso per ciclisti in mezzo all'oceano

Nell'arco di una singola giornata sui pedali si possono incontrare paesaggi estremamente variegati e, più di quanto si possa immaginare, è sufficiente svoltare una curva per ritrovarsi di fronte a uno scenario completamente differente. Partendo da Maspalomas e salendo verso il Pico de Las Nieves si passa dalle caratteristiche dune della cittadina più meridionale dell'isola al **maestoso canyon** scavato dall'eterno lavorio del Barranco de Fataga, per poi attraversare i pueblos di Fataga e di San Bartolomé de Tirajana. La fatica è ripagata da bellezze naturalistiche pronte a finire negli "archivi" della memoria a lungo termine: palme d'alta

quota, **turrite formazioni rocciose e foreste di pini delle Canarie**, una specie endemica caratterizzata da aghi lunghissimi che contribuiscono a "intrappolare" l'umidità dell'aria trasferendola alle falde. Queste conifere sono note per la loro resistenza al fuoco: in caso di incendio, infatti, la corteccia esteriore brucia ma la linfa rimane intatta consentendo al pino di riprendersi in tempi molto brevi. Giunti in quota, a una manciata di chilometri dal punto più alto dell'isola, la parte settentrionale di Gran Canaria si offre allo sguardo nelle più svariate sfumature di verde. Poco più in su, dalla cima del Pico de Las Nieves basta un'occhiata verso valle per tenere insieme la sabbia e la roccia, le palme e i pini, gli intonaci e l'asfalto.

Altro elemento di primaria importanza per chi sceglie una meta cicloturistica è **la sicurezza**. È sufficiente pedalare per un paio di chilometri in mezzo al traffico per comprendere l'eccezionalità dell'esperienza ciclistica che Gran Canaria può offrire agli stradisti: gli automobilisti che si trovano nella scia di un ciclista che pedala a bordo strada attendono che sia questo a segnalare quando è il momento di effettuare il sorpasso. La buona educazione dei conducenti di autoveicoli, la qualità del fondo stradale e l'ampiezza delle strade urbane ed extraurbane, sono elementi tutt'altro che trascurabili per quanti fanno della sicurezza in sella una delle loro priorità.



foto di Lorenzo Scarpellini

I servizi per il ciclismo

Una delle questioni più delicate quando si vola verso una meta lontana è **il trasporto della bicicletta**: perché rischiare di rovinare il proprio mezzo durante il viaggio aereo quando si può noleggiare un modello di altissima qualità in loco? Grazie a **Free Motion**, il service ciclistico presente in tutta l'isola di Gran Canaria, è possibile noleggiare bici di tutti i tipi (strada, mountain bike, urban e e-bike) con un rapporto qualità-prezzo davvero sbalorditivo: si va dai 16 euro al giorno di una bici da strada ai 36 euro di una e-bike. A garanzia dell'alta qualità dei mezzi meccanici offerti a chi sceglie il noleggio c'è il costante rinnovamento del parco-bici. Fra l'altro le sedi di Free Motion si trovano all'interno di alcuni fra i principali complessi alberghieri dell'isola, cosa che facilita sia le operazioni di ritiro e consegna che le eventuali manutenzioni delle bici noleggiate. Per i singoli o i gruppi che vogliono esplorare l'isola con un **accompagnatore cicloturistico** sono previsti tour su strada (suddivisi in tre livelli di difficoltà: Cappuccino, Hobby e Sport), in mountain bike e con e-bike. Le biciclette possono essere noleggiate prima del viaggio senza pagamento anticipato.

Per chi cerca una vacanza attiva "chiavi in mano" il punto di riferimento si chiama **Tri, Bike & Run**. I pacchetti turistici propongono hotel e appartamenti attrezzati in modo da consentire agli sportivi di rilassarsi in piscine riscaldate e in vasche di

idromassaggio, di usufruire di circuiti fitness oppure di concedersi un massaggio tonificante. I centri termali e di talassoterapia presenti sull'isola offrono una gamma di trattamenti e strutture ideali per recuperare le forze e tonificare i propri muscoli.

Natura e cultura

Al netto della varietà di esperienze ciclistiche che si possono fare sull'isola, le possibilità di evasione e divertimento sono innumerevoli anche per eventuali accompagnatori. Le spiagge offrono a subacquei e surfisti condizioni eccellenti, così come l'interno si presta a esperienze di escursionismo molto eterogenee: l'Unesco ha dichiarato l'isola **Riserva Mondiale della Biosfera** in virtù dell'estrema varietà di paesaggi in un territorio di 1560 kmq. Chi ama passare le notti con gli occhi rivolti al cielo può contare su ben otto **osservatori astronomici** distribuiti sulla superficie dell'isola, mentre gli appassionati di piante non potranno che essere conquistati dal **Jardín Canario** che custodisce tutti i tesori dell'esuberante flora della Macaronesia. Dalle popolazioni aborigene all'epoca post-coloniale, le testimonianze della storia di Gran Canaria sono raccolte in una vasta rete museale e nei numerosi siti archeologici, fra cui spiccano **La Fortaleza, Roque Bentayga, le necropoli del Maipés de Agaete e di Arteara**.

Dall'inizio della primavera fino alla fine dell'anno, i 21 comuni dell'isola sono animati da un'infinità di feste popolari e religiose. L'8 settembre la processione in onore della **Virgen del Pino** vede migliaia di persone accodarsi alle carrette addobbate con i simboli del folklore locale. A Santa Brigida la gente si tuffa gioiosamente nel fango, mentre durante **La Bajada de La Rama**, la folla porta grandi rami raccolti sulle montagne verso il mare, riprendendo un antico rituale canario di richiesta della pioggia. In queste occasioni, feste popolari notturne, tornei sportivi, balli, cicli di proiezioni cinematografiche all'aperto e concerti di musica tradizionale fanno dilagare un clima di festa tanto nelle cittadine costiere come nei pueblos arroccati sulle montagne. 🚲

RIFERIMENTI

Per maggiori informazioni:

www.grancanaria.com

grancanariatribikerun.com

CATALOGNA: LA STAGIONE DELLA BICICLETTA DURA TUTTO L'ANNO



*Ammirare le viste panoramiche offerte dalle cime dei **Pirenei catalani**, seguire il corso del fiume Garona che attraversa la **Val d'Aran**, meravigliarsi della ricchezza monumentale delle **Terre di Lleida**. Sentirsi accarezzati dalla brezza marina mentre si percorrono le strade della Costa Brava, mentre si scopre il patrimonio storico e culturale della **provincia di Barcellona**, o mentre si attraversano le sabbie vibranti e scintillanti della **Costa Daurada**, fino a raggiungere la riserva naturale delle **Terre dell'Ebro**.*



La sua particolare orografia rende la **Catalogna** un vero paradiso per tutti gli amanti del cicloturismo. Un territorio con identità e caratteri propri, impegnato nel promuovere un **turismo sostenibile**, consapevole e volto al recupero. Una destinazione favorita dal **clima mediterraneo** che, grazie al suo paesaggio ricco di contrasti e alle sue strade sicure e poco battute, offre un'esperienza unica e ideale per **tutti i tipi di ciclisti** in qualsiasi stagione dell'anno.

Qualunque sia il motivo che vi spinge ad andare in bicicletta, la Catalogna vi offre una serie di **percorsi imperdibili**. Che si tratti di una pedalata in famiglia tra i boschi e i castelli che custodiscono la **Riera de Gaià** fino alla foce o di andare in bici per migliorare la salute fisica e mentale, godendosi con calma i paesaggi e le straordinarie vedute panoramiche che caratterizzano la **Via Verde del Carrilet**, la Catalogna vi saprà sorprendere.

Godetevi la cucina locale dopo aver completato le varie tappe del **Camino Natural del Ebro** fino al suo delta, oppure affrontate una nuova sfida sportiva come il **Tour del Cadí**, un percorso ad anello di circa dieci ore con pendenze molto elevate attraverso uno dei parchi naturali più ricchi di biodiversità di tutto il territorio. Sono molti i motivi che spingono a esplorare la Catalogna. Un territorio con un gran numero di itinerari da scoprire e un'infinità di esperienze da vivere.



— Grande varietà di percorsi e di paesaggi per pedalare dalla costa alle montagne lontano dal traffico

La provincia di Barcellona, meta ideale per il cicloturismo

Che amiate la strada, le discese in mountain bike o i sentieri lungo il fiume, nella **provincia di Barcellona** troverete **l'ambiente ideale** per vivere la vostra passione per la bici. Non importa se pedalate da soli, con gli amici o con la famiglia. La vostra prossima sfida vi aspetta: passi di montagna impegnativi, discese vertiginose in mountain bike, percorsi a tappe tra i vigneti o una tranquilla e divertente pedalata con i bambini!

La provincia di Barcellona è un vasto territorio **ricco di contrasti** che si estende lungo la **costa mediterranea, le pianure interne fino a raggiungere i Pirenei**. Così vicini alla città, i paesi della provincia di Barcellona offrono un'infinità di percorsi di ogni livello di difficoltà per gli amanti della bicicletta, un'ampia gamma di servizi specializzati e un calendario ricco di eventi.

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 sarà pronto ad accogliervi e fornirvi diverse mappe dettagliate a seconda della tipologia di ciclismo di interesse: percorsi su strada, mountain bike, itinerari ciclabili per famiglie e molto altro.



E chi meglio di chi vive il territorio tutti i giorni può dare consigli su come vivere la Catalogna in bici?

Secondo Xavier Verdguer, imprenditore catalano, il cicloturismo è libertà, rispetto, comunità, vita e felicità. *“Il cicloturismo è salutare per chi lo fa ed è salutare per il territorio. Permette di fare esercizio fisico e di conoscere ogni angolo del nostro territorio, entrando profondamente in contatto con la natura e con la gente del posto.”*

Il suo percorso preferito in Catalogna sono gli itinerari medievali del **Baix Empordà**, vicino a Girona nel nord della regione catalana. Ideale per **coppie o famiglie** per imparare insieme ciò che la natura e l'incredibile patrimonio culturale catalano possono insegnare.

Clara Sagrista, invece, che di lavoro fa l'editore, ma nel tempo libero è appassionata di viaggi in bicicletta, apprezza la possibilità che dà il cicloturismo di conoscere meglio sé stessi e di immergersi in un territorio che non è il proprio. È anche un'attività sociale che si può condividere con altre

persone, chiacchierando mentre si pedala. Ma, allo stesso tempo, quando si fanno giri molto lunghi da soli, è un momento molto riflessivo per lasciar vagare la mente.

La sua regione preferita è quella della **Cerdanya**, nei Pirenei. *“Amo tutta la zona montuosa del Cadí con diversi passi di montagna piuttosto impegnativi, poiché si affrontano rapidamente pendenze molto elevate, fino a 1 km. È un'esperienza molto piacevole, ideale per chi è alla ricerca di un po' di adrenalina, circondati dal verde, dal vento di montagna, e dall'assenza di automobili. Una regione con molti contrasti.”* 🚲

RIFERIMENTI

www.catalunyaexperience.it

Instagram: [@catalunyaexperience_it](https://www.instagram.com/catalunyaexperience_it)

Facebook: [@catalunyaexperience.it](https://www.facebook.com/catalunyaexperience.it)

LIKA E DALMAZIA

Non c'è posto migliore delle Regioni della Lika e Dalmazia, in Croazia, per chi desidera ammirare la vera bellezza della natura. Qui, in sella alla propria bicicletta, si può toccare con mano la ricchezza di un patrimonio storico-culturale secolare lungo una costa marina frastagliata ed emozionante, oppure si possono scoprire i segreti dell'entroterra e dedicarsi a itinerari complessi e adrenalinici.

Nell'area di Dubrovnik e Neretva si respira l'odore del mare, e quello dei cipressi.

Chi preferisce una corsa veloce può percorrere la penisola di Pelješac, mentre l'isola di Mljet e il parco nazionale offrono sentieri ideali per la mountain bike e strade panoramiche per un'andatura rilassata.

La Regione della Lika-Karlovac, caratterizzata da fiumi e laghi, grotte e piani carsici, è attraversata da strade d'altri tempi che sfiorano le bellissime coste e le isole. Tante sono le piste ciclabili mappate nella zona, che attraversano il monte Velebit e raggiungono Podgorje e Novalja sull'isola di Pag.

La Regione di Zara (Zadar) è caratterizzata da tracciati che sfruttano differenti fondi, tra paesaggi mediterranei e montani. Ci sono parchi, isole, montagne da scoprire. Inoltre un ricco patrimonio storico e culturale incorniciati dalla meraviglia del mare cristallino e da incredibili tramonti.



La Regione di Sibenik-Knin accoglie invece città regali e possenti fortezze immerse nel più spettacolare gioco della natura. Oltre 2450 km di percorsi ben curati accompagnano i ciclisti lungo la costa e la sua brezza marina, tra percorsi di campagna e sentieri boschivi e di montagna. Si attraversano vigneti e uliveti, oppure ci si arrampica in montagna o si esplorano i canyon dei fiumi Krka o Čikola.

La Regione di Spalato è il luogo ideale per le sfide alla portata di ogni ciclista – da Spalato, Brac, Hvar e Vis fino ai luoghi più nascosti della Zagora dalmata ci sono 145 piste ciclabili segnalate per una lunghezza totale di 4.500 km che attraversano panorami incredibili, montagne e valli fluviali. 🚲



RIFERIMENTI
croatia.hr





E-MTB Ducati.

Fuoristrada. Alle massime prestazioni.

Rocce, radici, salti, salite tecniche e discese ripide, le E-MTB Ducati raggiungono oggi le prestazioni più elevate su ogni percorso e testimoniano l'obiettivo di offrire esperienze uniche e significative. Come la TK-01RR, la E-Enduro di Ducati nata per affrontare i sentieri più impervi. Sviluppata per vivere l'enduro nella sua massima espressione ed esaltare le performance in ogni condizione. Ogni elemento, dalle geometrie alle componenti di alta gamma come la trasmissione a 12 velocità e i freni Shimano XT a 4 pistoni, la forcella Öhlins RXF38 da 180 mm e l'ammortizzatore Öhlins TTX, è orientato ad esaltare le performance in ogni situazione, soprattutto quando i percorsi diventano più duri e tecnici.

Ducati TK-01RR: Fuoristrada. Alle massime prestazioni.

Motore Shimano EP8 | Potenza 250W | Coppia 85 Nm

Forcella Öhlins RXF38 | Ammortizzatore posteriore Öhlins TTX | Freni Shimano XT

Scopri di più presso il tuo concessionario e su [ducati.it](https://www.ducati.it)



A woman in a red backpack and a man in a blue backpack are riding mountain bikes through a shallow, rocky stream. The background shows a rugged, rocky mountain under a blue sky with some clouds. The water is splashing around the bikes.

*regno
del tempo*

JORDAN

visitjordan.com

GO & CYCLE

GO TÜRKİYE

Cappadocia - Nevşehir



Türkiye
goturkiye.com