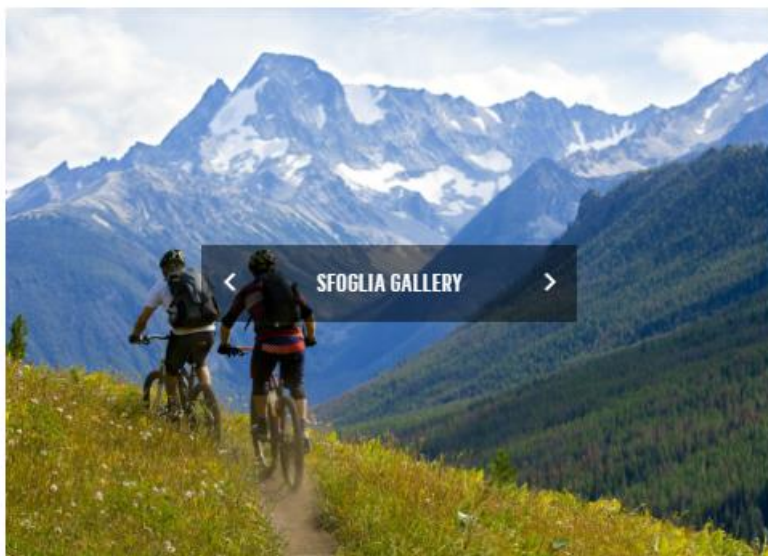


Link: <https://www.vanityfair.it/lifestyle/tempo-libero/2019/07/12/cicloturismo-10-itinerari-per-escursioni-bicicletta-adatti-ogni-livello-di-esperienza>

12 Luglio 2019

10 itinerari per escursioni in bicicletta adatti a ogni livello di esperienza



Il cicloturismo è un modo privilegiato di vivere il territorio, unendo benessere fisico e scoperta. L'ideale per una vacanza in famiglia o per un gruppo di amici

Pedalarre è *cool*. È uno stile di vita ma anche un piacevole **diversivo di cui godere in vacanza**. La bicicletta è ecologica, salutare e piacevole, soprattutto se si abbina al panorama e alla scoperta del territorio.

Nel 2018 le presenze cicloturistiche rilevate tra strutture ricettive e abitazioni private ammontano a **77,6 milioni (+41% dal 2013)**, pari cioè all'8,4% dell'intero movimento turistico dello Stivale. È un vero e proprio boom e si calcolano almeno 6 milioni di persone che hanno trascorso una vacanza utilizzando la bicicletta (dati emersi dal **BikeSummit2019**).

Per fronteggiare tale crescita, tra il 2017 e il 2018 in Italia sono nati tanti percorsi e iniziative volti a promuovere il **binomio bicicletta-turismo**: lungo l'Appennino dalla Liguria alla Sicilia, su tutta la costa Adriatica dal Friuli alla Puglia, costeggiando il Tirreno dalla Liguria al Lazio, intorno al Lago di Garda...

Il progetto **Appennino Bike Tour**, per esempio, prevede che la dorsale appenninica dalla Liguria alla Sicilia diventi entro il 2020 la più grande ciclovia d'Italia. Il progetto – battezzato “il Giro d'Italia che non t'aspetti – è presentato dal Ministero dell'Ambiente e da ViviAppennino e rappresenta un modo per rilanciare l'Appennino in modo sostenibile.

Da Trieste a Santa Maria di Leuca si snoderà invece la **Ciclovia Adriatica**, un tracciato cicloturistico di 1700 chilometri di costa percorrendo ben 7 regioni italiane: Friuli Venezia Giulia, Veneto, Emilia Romagna, Marche, Abruzzo, Molise e Puglia. Questo progetto riconosce l'importanza strategica e culturale delle piste ciclabili per lo sviluppo dei territori, incentivando l'utilizzo della bicicletta come **mezzo di trasporto urbano**, sportivo e turistico.

C'è poi la **Ciclovia Tirrenica** che nasce dalla sinergia tra Lazio, Toscana e Liguria; il completamento è previsto entro il 2020. Si potrà **pedalare** da Roma a Ventimiglia (e

viceversa) lungo una ciclovia di 1200 chilometri, dei quali 700 già percorribili, lungo le coste di Lazio, Toscana e Liguria; indicativamente il tracciato dell'antica Via Aurelia.

Infine, **Garda by bike** è un anello ciclabile del Lago di Garda che fa parte del sistema nazionale delle ciclovie turistiche. Con oltre 140 km ad elevata valenza turistica, è un'opera unica a livello mondiale e permetterà all'intera area di diventare una delle capitali del cicloturismo e del turismo lento.

Il progetto consiste nel completamento dei percorsi ciclabili e ciclopedonali attualmente esistenti sulle sponde del Lago di Garda, utilizzando molte gallerie dismesse e con la realizzazione di spettacolari tratti a sbalzo sul lago. L'infrastruttura ciclabile del più grande lago italiano potrà permettere agli ospiti del Garda di percorrere l'intero periplo in sicurezza, su percorsi protetti, dedicati e ben segnalati.

Questi percorsi sono solo **gli ultimi in ordine di tempo** che si stanno sviluppando, ma vanno ad aggiungersi alla rete delle **ciclovie turistiche nazionali** che, oltre a inserirsi in una politica per la mobilità sostenibile, vuole contribuire a sviluppare il cicloturismo in Italia.

Da notare poi che vi sono associazioni come la **ECF** (European Cyclists' Federation) che hanno progettato itinerari specifici per gli sportivi intenzionati a intraprendere questo tipo di vacanza. A questo scopo è stata elaborata **EuroVelo**, una mappa di itinerari ciclistici specifici e in Italia è attiva la **FIAB** (Aderente ad ECF) che promuove **BicItalia**, rete ciclabile nazionale coordinata con quella europea EuroVelo.

Nella nostra gallery qui sopra alcune proposte per una vacanza in bicicletta, senza dimenticare che prima di partire è bene fare un po' di allenamento e preparazione tecnica, visto che si dovrà pedalare, parecchio, e che comunque si tratta di una vacanza perlopiù attiva e in qualche caso impegnativa!

Astenersi, quindi, amanti dell'ozio totale e della vacanza sotto l'ombrellone.



3

Ciclovacanze dolomitiche

Bastano due ruote e un rapporto impostato sulla voglia di montagna per apprezzare appieno di tutte le offerte che la **Val D'Ega** riserva agli appassionati della bicicletta e della natura. Tra Calinaccio e Latemar, gli amanti della mountain bike potranno avventurarsi in tour di ogni genere attraverso prati e boschi da una valle all'altra. Il Patrimonio Naturale UNESCO è ricco di itinerari adatti a tutti i livelli, dalle famiglie a chi preferisce dosare la fatica a bordo delle biciclette elettriche. Con ben **600 km di percorsi** tra le località di **Nova Ponente, Monte San Pietro, Obereggen, Ega, Nova Levante, Carezza e Collepietra**, il cuore dell'Alto Adige batte sui sentieri forestali che portano a pascoli soleggiati, impegnativi itinerari ai piedi delle imponenti Dolomiti, flow trail nei boschi o bike trail e bike park per approfondire la tecnica e, infine, escursioni guidate in mountain-bike per tutti i livelli. Ad agevolare gli appassionati di bici, la **Mountain Bike Card**. La Val D'Ega propone inoltre pacchetti comprensivi di 4 notti in albergo e 4 ticket giornalieri per Rosafira Bike, validi anche per la cabinovia Nova Levante e la partecipazione a vari workshop ed eventi collaterali. Per info: eggental.com
©Kurt Resch

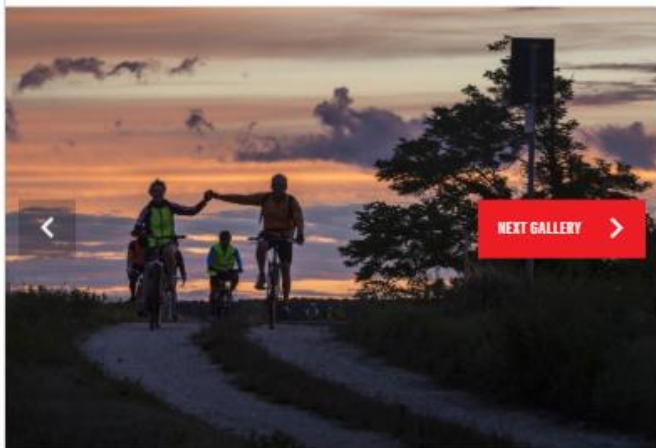


7

Ciclovia dell'Oglio

Con i suoi 282 chilometri totali di percorso – 150 dei quali nella provincia di Brescia – e 1.862 metri il dislivello, la Ciclovia dell'Oglio è stata eletta **la ciclabile più bella d'Italia** agli **Italian Green Road Awards 2019**, gli Oscar italiani del cicloturismo. Dal Tonale al Po, con partenza sui 193 metri di altitudine di Ponte di Legno, questo paradiso per ciclisti si snoda attraverso l'area delle Incisioni Rupestri della **Valle Camonica**, costeggia il **lago d'Isco** e si insinua tra i vigneti della **Franciacorta**, fendendo la pianura bresciana per poi confondersi con il lungofiume del Po. La motivazione della giuria, che l'ha definita «un esempio virtuoso di percorso che chiunque può fare, perché è protetto, tenuto in buone condizioni e permette di attraversare la Lombardia dalle montagne alla pianura», sintetizza il senso di un itinerario adatto ai biker di qualsiasi genere, in cerca di relax o attratti dalle emozioni forti. Per info: bresciatourism.it
©Claudio Foco

10

Pedalarre nella storia degli Estensi

Tra i tanti itinerari consigliati da [Visit Ferrara](#) per un viaggio su due ruote, c'è il percorso sulle **Mura di Ferrara**. È lungo circa 12 km e parte dal Castello Estense per percorrere lo storico Corso Ercole I d'Este fino alla **Porta degli Angeli**, dove comincia l'itinerario delle Mura, che si può seguire pedalando sul terrapieno o nel vallo in basso fra torrioni, cannoniere, baluardi, porte e passaggi. La passeggiata, ideale per tutta la famiglia, può continuare verso **Via delle Erbe**, scoprendo la particolare campagna urbana. Spingendosi oltre Ferrara, interessante è il percorso tra le **Delizie Estensi**, Patrimonio dell'Umanità UNESCO. Si parte da Argenta, dove ammirare la Pieve romanica di San Giorgio, e si prosegue con la possibilità di fermarsi al **Museo naturalistico delle Valli** e al **Museo della Bonifica**. Si pedala lungo il percorso del Primario e si procede facendo tappa a Consandolo, per continuare tra campi e frutteti fino a **Benvignante**, dominata dal torrione merlato della Delizia voluta da Borso d'Este. Di nuovo in strada, si segue la via verso Portomaggiore, dove visitare la **Delizia del Verginese**, piccolo castello donato da Alfonso I d'Este all'amante Laura Dianti. Per info: [VisitFerrara.eu](#). ©Witoor