

Fitness

VACANZE IN BICICLETTA PROPOSTE PER TUTTI I GUSTI

Miniguide per pianificare al meglio i tuoi viaggi on the road. In tour organizzati o fai da te, i consigli di un pool di esperti per la tua estate sui pedali. Con tante dritte sull'equipaggiamento giusto e sui ciclopercorsi più suggestivi

di Maria Simona Lualdi

Anche quest'anno si ritorna in sella: un modo sano e divertente per fare vacanza. In sicurezza, all'aria aperta e in movimento, pedalando alla riscoperta del nostro Paese. Andare in bici e passare il più tempo possibile a contatto con la natura, confermano gli esperti di nuove tendenze, sarà uno dei must della bella stagione 2021. Evviva il cicloturismo dunque, ideale per riappropriarsi di un tempo più lento e vissuto consapevolmente, per viaggiare con la mente libera e aperta, per godere delle bellezze naturali del territorio, per immergersi nella cultura e nelle tradizioni di luoghi, borghi e riviere. L'Italia offre percorsi su due ruote per tutti i gusti e le difficoltà, dalle ciclabili lungo fiume per il cicloturista fai da te o in versione famiglia, ai sentieri downhill per mountain biker esperti; le opportunità per organizzare una vacanza on the road sono davvero tante, dai pacchetti di più giorni proposti dai tour operator specializzati ai bike hotels, strutture ricettive che offrono servizi, noleggio e guide esperte per escursioni nei dintorni. Per aiutarti a scegliere la soluzione ideale per la tua estate su due ruote, ecco le dritte e i consigli degli esperti.

SPECIALE
ITINERARI
PER LE
2 RUOTE

IPA-URBANLIP

Starbene 49

1 Tutto organizzato, con la guida e in piccoli gruppi

Sì, quest'anno i viaggi organizzati si faranno, con tutte le precauzioni del caso per garantire il rispetto delle misure di prevenzione contro il Coronavirus; proprio per questo, per i tour di gruppo l'offerta è meno ampia, gli itinerari selezionati e prevalentemente in Italia e, soprattutto, il numero dei partecipanti ridotto, come ci spiega Antonio Dalla Venezia, coordinatore Fiab (Federazione italiana amici della bicicletta), responsabile di *bicitalia.org*, la rete delle ciclovie italiane a carattere escursionistico e turistico e grande esperto di cicloturismo: «Come Fiab, per i nostri viaggi, stiamo mettendo a punto i protocolli per gestire i momenti collettivi, il trasporto bagagli e tutte le situazioni in cui occorre fare attenzione al distanziamento. Bisognerà poi tener presente anche l'andamento del piano vaccinale che, certamente, influirà positivamente sulla gestione della vacanza. In ogni caso, i nostri gruppi saranno di 15 persone

oppure fino a un massimo di 30, con partenze e attività scaglionate durante la giornata». Se ti appoggi a un tour operator, dovrai solo preoccuparti di pedalare e ammirare il paesaggio perché alla logistica ci pensano loro: è un viaggio che varia dai 5 agli 8 giorni, con la guida che accompagna i ciclisti lungo tutto il percorso, dalle tappe prestabilite e con pernottamenti, visite e soste già prenotati. Non dovrai nemmeno rinunciare al trolley con il vestito da sera, che troverai pronto in hotel. In generale gli itinerari proposti sono alla portata di tutti, non è richiesto un allenamento particolare e ci puoi andare con tutta la famiglia. Puoi farci un pensiero pure se non hai la bici, perché è previsto il noleggio anche per l'e-bike. «La richiesta per questo tipo di tour sta aumentando, anche da parte di chi la sceglie per la prima volta e non è detto che sia attrezzato con il mezzo adatto. E l'offerta si adegua», conclude Dalla Venezia.



IL LAGO DI GARDA E IL SUO ENTROTERRA

Fiab propone pedalate tra colline moreniche, incantevoli paesaggi e borghi pittoreschi, ricchi di cultura, dove degustare piatti tipici e vini eccellenti. Un itinerario facile e spettacolare con tappe da 40-60 km al giorno. Con base al Camping Park delle Rose di Lazise, il programma settimanale, con accompagnatore, prevede escursioni giornaliere alla scoperta del territorio. Tra queste: le colline della Valpolicella, l'entroterra veronese, un'intera giornata verso Peschiera, la ciclale sul tracciato della ex ferrovia verso Mantova e il giro del Crero, un percorso naturalistico ad anello nei pressi di Torri del Benaco. Il programma completo del tour, previsto dal 7 al 14 agosto, inclusi tutti i dettagli su distanze, tracciati e visite previste su: *biciviaggi.it*



50 Starbene

TRAPANI E I SAPORI DEL MEDITERRANEO

Su richiesta e per piccoli gruppi privati (famigliari e amici), di 12-15 persone, Girolibero, uno dei più importanti operatori del settore, propone questo tour con tappe in bicicletta da 30-50 km e percorsi di trekking, con guida locale. Un itinerario alla scoperta della Sicilia di Trapani e del suo mare che, oltre alla città, prevede la visita alla salina di Trapani e Paceco, riserva naturale gestita dal WWF, punto di sosta degli uccelli migratori diretti in Africa. Il tour prosegue con escursioni al tempio di Segesta, a Erice, all'isola di Favignana, la più grande della riserva naturale che protegge l'intero arcipelago, e a quella di Levanzo. Per organizzarlo, contattare direttamente il tour operator al numero verde 800190510 o tramite la call line sul sito *girolibero.it*

2

Con il fidanzato o l'amica del cuore

BICI +
RELAX

Più ampia la scelta per i tour itineranti individuali, di una settimana. Per partire in coppia, con l'amica di sempre o con un paio di compagni di viaggio di lunga e fidata frequentazione. Non c'è accompagnatore, il tour operator prenota gli hotel (pernottamento e prima colazione), trasporta i bagagli e fornisce mappe o app per visualizzare le tappe e le caratteristiche del percorso; inoltre, garantisce l'assistenza giornaliera in caso di difficoltà durante la pedalata. Anche in questo caso c'è la possibilità di noleggiare la bici, pure elettrica.



DA MATERA A LECCE TRA ULIVETI E MARE CRISTALLINO

Alla scoperta del Salento, tra cupole e palme, chiese e castelli. Un tour dove i veri protagonisti saranno i colori e i sapori della Puglia e il limpido mare. Lasciata Matera, la città degli antichi "sassi", si entra nelle Murge occidentali pugliesi e si pedala su un percorso dolcemente ondulato tra campi di grano, fichi d'india e casolari bianchi. Dopo la sosta ad Alberobello, la città dei trulli, si prosegue fino a Locorotondo, uno dei borghi più belli d'Italia, poi per Cisternino, dove fare scorta di taralli e friselle e quindi Ostuni. Raggiunta Lecce in treno, via a pedalare su un percorso pianeggiante fino a Gallipoli, perla dello Ionio, e Santa Maria di Leuca. Da qui, per un saliscendi scenografico tra case bianche e scogliere immerse nella macchia mediterranea si raggiunge Otranto e, infine, il traguardo finale, Lecce. Tappe da 50-70 km. Lo propone Girolibero su richiesta. Per info, contattare il numero verde 800190510 o la call line sul sito girolibero.it

ALLA TENUTA IL CICALINO

In Maremma, pedali tra i boschi e fai il pieno di benessere

Un piccolo villaggio di sei antichi casolari, distribuiti all'interno di una tenuta immersa nella macchia mediterranea; un resort con 4 piscine all'aperto e una al coperto, zona Spa con idromassaggio, due salette massaggi e un bike center ben organizzato. Al Cicalino di Massa Marittima (Grosseto), da metà giugno a fine agosto, in collaborazione con le guide del Bike Service Massa Marittima (bikeservicemassamarittima.com), si organizzano escursioni quotidiane di mezza giornata sui 300 km di percorsi che si snodano nel territorio circostante. Un piccolo paradiso per chi ama la mountain bike, anche elettrica, o per chi vuole iniziare a cimentarsi sullo sterrato. Percorsi di diversa difficoltà, adatti anche ai principianti e tour personalizzati studiati in base al livello tecnico del gruppo, max di 5-6 persone, dal mountain biker più agguerrito a chi invece ha più voglia di cicloturismo. Con servizio noleggio. Per i neofiti, c'è anche un piccolo bike park, dove familiarizzare con la mountain bike e imparare i passaggi più tecnici. E se un giorno non hai voglia di uscire in bici, tra le alternative anche le lezioni di cucina. Info: tenutacicalino.com/



Il resort si sviluppa in diversi casali con piscina. Offre uscite guidate in bici su 300 km di percorsi del territorio.



3

Se invece preferisci il fai da te



La tua vacanza on the road può anche cominciare nel momento in cui, dopo aver consultato guide, siti e blog di ciclovieggianti, decidi di aprire la cartina nel salotto di casa e di studiare il tuo itinerario su misura. «Pur lasciando spazio alla libertà di gestire tempi e soste, occorre definire le tappe di massima. Servirà anche a chiarirsi le idee sul tipo di percorso (pianeggiante, con salite, culturale, naturalistico) e a prevedere le alternative in caso di maltempo, come tratti in treno. Con una bici da cicloturismo si percorrono tranquillamente anche 60-70 km al giorno. Una distanza che non deve impressionare: avendo a disposizione

l'intera giornata, a 15 km all'ora, la velocità di una buona pedalata, l'obiettivo si raggiunge in 4 ore. Così c'è spazio per visite culturali e intervalli gourmet. Attenzione alla prima tappa: meglio programmarla con meno km rispetto alla media di viaggio, visto che non ci si è ancora abituati a stare in bici a lungo. Consiglio comunque qualche uscita nei weekend precedenti la vacanza, per allenare muscoli e fiato e, naturalmente, una revisione generale alla bicicletta in ciclofficina, soprattutto se è rimasta in garage inutilizzata», spiega Alberto Fiorin, ciclovieggiente e autore di guide per viaggi su 2 ruote (ediciclo.it/autori/dettaglio/fiorin-alberto/).

Ecco come attrezzare la bicicletta:

Sotto trovi i consigli dell'esperto su quello che ti serve per pedalare in sicurezza e su come organizzare il bagaglio. Tra le dotazioni non dimenticare il campanello: è obbligatorio per legge ed è utilissimo anche sulle ciclabili trafficate. Fai un piccolo investimento per gli indumenti tecnici, sono leggeri, traspiranti e si asciugano in fretta; indispensabili i pantaloncini imbottiti, li trovi anche in versione bermuda, quindi fashion anche quando scendi dalla sella. «Niente sandali, ma scarpe da ginnastica. Proteggono il piede da eventuali urti», suggerisce Alberto Fiorin, che consiglia pure di indossare il casco, anche se non è obbligatorio.

Per il cicloturismo, l'ideale è una bicicletta dotata di cambio posteriore e anteriore, con l'impugnatura del manubrio comoda per la schiena, copertoni di spessore medio, per avere aderenza anche su sterrati non impegnativi, magari con il ghiaietto, e freni a disco, che danno maggior sicurezza.

La scelta della sella è assolutamente personale, l'importante è evitare sfregamenti.

Utile anche la borsa da manubrio, dove tenere a portata di mano gli effetti personali, il cellulare, eventualmente con il gps per le mappe degli itinerari oppure cartine e guida che vanno sempre bene, magari anche uno snack per ricaricarsi.

Fondamentale il portapacchi posteriore per le sacche con i bagagli. Optional quelle anteriori, utili nel caso di viaggi lunghi.



Obbligatori fari anteriore funzionante, catarifrangente posteriore e sui pedali, così da essere visibili se ti capita di dover pedalare anche la sera.



Sarebbe meglio avere il kit di attrezzi in caso di foratura, con un paio di camere d'aria di ricambio; la catena antifurto, una pila e un coltellino multiuso. Se non sai riparare da sola una gomma bucata, non ti preoccupare: i ciclisti sono solidali, non avrai difficoltà a trovare aiuto per strada.



LA VIA FRANCIGENA DA LUCCA A BOLSENA, PER SIENA E LE CRETE SENESI

Un itinerario che richiede impegno, ma altamente spettacolare. Per chi è già allenato e pronto ad affrontare anche saliscendi, strade bianche e qualche salita più ripida. Questo percorso regala, con partenza da Lucca e arrivo sul lago di Bolsena, una full immersion di 4 giorni nell'incanto e nei colori delle colline toscane e nei suoi pittoreschi borghi medievali; un tour ricco di storia e monumenti che raccontano il Rinascimento italiano. Tra le tappe: l'arrivo a San Gimignano con la prospettiva delle sue torri risalenti al Medioevo; il tratto da Siena a San Quirico con gli scorci della Val d'Orcia, terra magica tra arte e natura; Bagno Vignoni e la sua antichissima piscina termale, che occupa la piazza centrale; il fantastico panorama che si gode salendo a Radicofani; l'arrivo a Bolsena, in un continuo saliscendi tra uliveti, prati e boschi (viefrancigene.org/it/bicicletta/).

LE TAPPE

Lucca - Altopascio - San Miniato - Gambassi Terme	km 70
Gambassi Terme - San Gimignano - Poggibonsi - Monteriggioni - Siena	km 70
Siena - Buonconvento - S. Quirico d'Orcia - Bagno Vignoni	km 60
Bagno Vignoni - Radicofani - Acquapendente - Bolsena	km 80
TOTALE Km =	Km 280



IL LUNGO FIUME DAL BRENNERO A VERONA

Un percorso di 4 giorni integralmente su piste ciclabili lungo i fiumi Isarco e Adige. Facile, in leggera discesa, incastonato tra belle montagne, attraversando dolci colline, freschi boschi e cittadine affascinanti come Vipiteno, Bressanone, Bolzano, Trento, Rovereto, Ala con l'arrivo nella splendida Verona. Partenza e arrivo facilmente raggiungibili con il treno. La ciclabile corre in un primo tratto accanto ai binari dell'antica ferrovia, poi lungo il fiume Isarco; molti i luoghi di interesse che meritano una sosta, tra cui la cittadina degli artisti Chiusa con il suo imponente convento di Sabiona. Si prosegue in pianura seguendo il corso del fiume Adige, attraverso frutteti e vigneti, con sosta obbligatoria a Trento. La ciclabile continua quindi verso sud fino a Rovereto, con la visita del MART-Museo di arte moderna e contemporanea. Merita anche la salita al forte Rivoli, ripagata dal bellissimo panorama sulla Valle dell'Adige.

LE TAPPE

Brennero - Vipiteno - Bressanone	km 55
Bressanone - Chiusa - Bolzano - Egna	km 65
Egna - Trento - Rovereto	km 73
Rovereto - Ala - Rivoli - Verona	km 83
TOTALE Km =	Km 276

IDEE PER PEDALARE IN ITALIA

Una selezione dei migliori itinerari di Bicitalia a cura di Antonio Dalla Venezia, presidente del Comitato tecnico scientifico del progetto. Per pedalare in sicurezza in mezzo alle bellezze del nostro Paese, visitando siti Unesco e aree naturali protette. *Bici Italia 20, vacanze a pedali per tutti nelle regioni italiane*, (Ediciclo Editore, 14 €), illustra 20 percorsi, con diversi gradi di difficoltà, che si sviluppano per 6720 km. Buona parte partono e arrivano a una stazione ferroviaria.



Bike hotel

Sono un'ottima base per le tue escursioni giornaliere:

si tratta di alberghi, bed&breakfast e agriturismi che si trovano in posizione strategica lungo ciclovie, in zone di particolare interesse naturalistico e bike-park. Offrono una serie di servizi per il cicloviatore, dal garage dove parcheggiare la bicicletta alla ciclofficina, un angolo con gli attrezzi per le piccole riparazioni, come gonfiare le gomme, sostituire una camera d'aria bucata, risolvere un problema ai freni, oliare la catena. Lì trovi anche mappe, informazioni e dritta sugli itinerari direttamente dai gestori, in grado di suggerire i percorsi migliori, alla scoperta delle bellezze paesaggistiche ma anche

gastronomiche del territorio. I bike hotels accettano pernottamenti anche solo per una notte, offrono colazioni speciali per i ciclisti e a orari flessibili per chi vuole partire la mattina presto; i più organizzati anche cestini da viaggio per la pausa pranzo o snack energetici. Un lusso in più? Il servizio di lavanderia veloce: così ti assicuri ogni giorno maglietta e pantaloncini puliti e risolvi il problema del cambio sudato. Generalmente organizzano anche uscite guidate e puoi affidarti a loro per la tua vacanza da cicloturista, anche se improvvisata all'ultimo momento; tra i servizi trovi anche il noleggio di biciclette, comprese quelle a pedalata assistita, o presso punti convenzionati.



L'AGRITURISMO PANTALICA RANCH - SORTINO (SIRACUSA)

Questo agriturismo è situato all'interno della riserva naturale di Pantalica, dichiarata dall'Unesco Patrimonio dell'Umanità; qui si trova una delle più imponenti necropoli rupestri d'Europa, composta da 5000 tombe scavate nella roccia. Attraversata da due fiumi, la riserva offre canyon spettacolari, due grotte carsiche e anse tranquille dove rinfrescarsi. La si può attraversare in bicicletta facendo base al Pantalica Ranch, che ai cicloturisti propone ricovero bici, angolo officina, informazioni su vie e percorsi del territorio. Inoltre è possibile noleggiare in loco mountain bike elettriche e usufruire di escursioni guidate. E quando non pedali, puoi rilassarti in piscina o approfittarne per una passeggiata a cavallo. Info: albergabici.it/it/strutture/27865



L'HOTEL DU LAC DI LEVICO TERME (TRENTO)

Questo hotel bike friendly si trova sulle rive del lago e nei pressi della ciclabile della Valsugana che, lunga 80 km, conduce fino a Bassano del Grappa. Il territorio offre percorsi per tutti i gusti, anche per chi ama la mountain bike. La struttura ha il noleggio biciclette gratuito, ebike comprese, il deposito sorvegliato con angolo officina e propone tour guidati per ogni livello. Dal giro dei laghi di Levico e Caldonazzo, ideale per le famiglie, alle escursioni in mtb su sentieri che conducono in quota. E a fine giornata puoi regalarti anche un rilassante massaggio. Info: dulachotel.com/it/hotel-a-levico-terme.html

A
SCUOLA
DI MBT

Vuoi pedalare su sterrati e salite?

Se vuoi metterti alla prova con la mountain bike, in Val Venosta (Alto Adige) trovi percorsi per tutti i livelli e di diversa difficoltà, nonché un'organizzazione su misura. A Naturno (BZ), la Ötzi Bike Academy, un vero e proprio bike center, propone corsi e stage di mountain bike per principianti e avanzati, anche specifici per donne e bambini. Chi vuole imparare le tecniche di base avrà a disposizione un bike park dove allenare l'equilibrio, provare i primi tornanti e inerparsi su piccole salite. Il team delle guide di Ötzi confeziona anche tour su misura per il cicloturista che preferisce le ciclabili a fondovalle. E naturalmente offre una gamma completa di modelli per il noleggio, e-bike comprese. L'academy, inoltre, è convenzionata con diversi bike hotel. Qui trovi tutte le informazioni: oetzi-bike-academy.com/it/

