

Il giornalino del

CICLOTURISMO



I consigli di Bikeitalia.it
Territori a misura di bicicletta
Gli operatori del settore



Switch to freedom mode

NOVITÀ

Mantenersi in forma non è mai stato così divertente. Che tu stia sfrecciando in giro per la città, scendendo lungo una collina in campagna o superando un terreno difficile, il nostro sistema per e-bike di alta gamma ti accompagnerà fino all'ultima pedalata. È costruito sulla base di un secolo di innovazioni tecnologiche di successo apportate dal leader mondiale dell'industria ciclistica e viene equipaggiato su una vasta gamma di marchi di biciclette. I nuovi sistemi per e-bike SHIMANO STEPS E5000 e E6100. Cosa stai aspettando?



SHIMANO STEPS | E6100



SHIMANO STEPS | E5000

EDITORIALE

Questa pubblicazione che hai davanti agli occhi era stata pensata per essere distribuita in formato cartaceo in occasione della prima fiera del cicloturismo che si sarebbe dovuta tenere il 28 e 29 Marzo a Milano.

Purtroppo l'emergenza Coronavirus ci ha impedito di realizzare la fiera, ma ciò non toglie che, soprattutto in un momento delicato come questo, sia di fondamentale importanza pubblicare questo primo numero del Giornalino del Cicloturismo perché mai come ora dobbiamo dedicare la nostra attenzione al dopo, ai sogni che realizzeremo e adesso è il momento per sognare.

In questo momento di reclusione, la libertà di muoverci ed esplorare è il sogno più bello che possiamo realizzare ed ecco che questo Giornalino del Cicloturismo rappresenta un perfetto catalogo di sogni da realizzare non appena questo incubo sarà terminato, perché basterà inforcare la bicicletta e andare a scoprire luoghi nuovi e meravigliosi, senza il timore di contagi, senza mascherine e circondati da natura a perdita d'occhio.

Chi è solito usare la bicicletta sa benissimo che tutte le salite prima o poi finiscono e che al termine della salita ci aspettano sempre paesaggi mozzafiato e un grande senso di soddisfazione. Vorrei che queste pagine digitali possano essere esattamente questo: l'anticipazione di quanto vedremo al termine di questo periodo difficile.

E perché dopo una lunga salita arriva sempre una lunga discesa.

Paolo Pinzuti
CEO Bikenomist srl

**Il Giornalino del
CICLOTURISMO**
Numero 1 - anno I
Copia gratuita

Chiuso in redazione nel
mese di aprile 2020

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, Barbara Orlandi, Paolo
Pinzuti, Pinar Pinzuti,
Gabriele Sangalli

Art direction e illustrazioni
BananaStudio

INDICE

I CONSIGLI DI BIKEITALIA.IT

Dichiarazione dei **diritti** e dei **doveri** del cicloviatore p. 6

Perché ho scelto di **viaggiare in bici** p. 8

Decalogo del cicloviatore p. 57

L'intermodalità per viaggiare con la propria bici al seguito p. 59

TROVA L'ISPIRAZIONE

Abruzzo p. 13

Valtellina p. 19

Like it. Bike it.
Benvenuti nelle terre del **Monviso** p. 24

Sicilia p. 29

Pollino p. 36

I TUOI COMPAGNI DI VIAGGIO

Jonas eco-vacanze per tutti p. 42

Pirelli CYCL-e around™
two wheels, miles of experiences p. 46

Cyclando. Parti in bici con un click p. 50

#SafetyCampaign.
Il ciclismo è questione di velocità p. 54



LA MECCANICA DELLA BICICLETTA NON AVRÀ PIÙ SEGRETI

CORSI DI FORMAZIONE IN MECCANICA CICLISTICA

Base • Avanzato • Masterclass

Monza | Via San Martino, 5 B

☎ 039 89 47 423 🌐 www.corsi.bikeitalia.it

Bikeitalia.it

I CONSIGLI DI BIKEITALIA.IT PER INIZIARE UN VIAGGIO IN BICICLETTA



DICHIARAZIONE DEI DIRITTI E DEI DOVERI DEL CICLOVIAGGIATORE

1 Il ciclovaggiatore ha il diritto di fermarsi in qualunque momento e di smettere di pedalare qualora la cosa non lo diverta più.



2 Il ciclovaggiatore ha il diritto di caricare la propria bicicletta su qualunque altro mezzo di trasporto (che lo consenta) senza provare alcun senso di colpa.

3 Il ciclovaggiatore ha il diritto di mettere il piede a terra durante le salite e di frenare durante le discese.

4 Il ciclovaggiatore ha il diritto di mangiare al di fuori dei pasti.



5 Il ciclovaggiatore ha il diritto di non curarsi del peso del proprio equipaggiamento.

6 Il ciclovaggiatore ha il diritto di raccontare un mare di balle a tutti coloro che gli chiedono da dove viene e dove sta andando.

7 Il ciclovaggiatore ha il diritto di non depilarsi le gambe.

8 Il ciclovaggiatore ha il diritto di ubriacarsi allo scopo di conoscere in profondità le produzioni enogastronomiche dei luoghi che attraversa.

9 Il ciclovaggiatore ha il diritto di essere felice senza motivo.

10 Il ciclovaggiatore ha il diritto di non sapere che giorno sia.



1 Il cicloviatore ha il dovere di attraversare ogni luogo senza arrecare danni né disturbo, senza sporcare né lasciare traccia di sé.

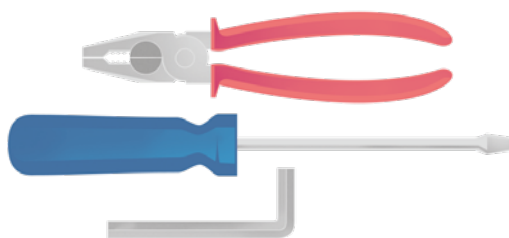
2 Il cicloviatore ha il dovere di salutare tutti i ciclisti che incontra.

3 Il cicloviatore ha il dovere di portare rispetto nei confronti delle popolazioni dei luoghi che attraversa. In fondo è un ospite e si deve comportare come tale.

4 Il cicloviatore ha il dovere di non buttare il cibo.

5 Il cicloviatore ha il dovere di aiutare ogni ciclista con problemi meccanici.

6 Il cicloviatore ha il dovere di condividere cibo e bevande con gli altri cicloviatori.



7 Il cicloviatore ha il dovere di condividere con gli altri cicloviatori le informazioni in proprio possesso sui luoghi attraversati.

8 Il cicloviatore ha il dovere di imparare a conoscere il territorio che attraversa.

9 Il cicloviatore ha il dovere di non ostentare le proprie imprese di fronte agli altri viatori che non pedalano.

10 Il cicloviatore ha il dovere di amare se stesso.



PERCHÉ HO SCELTO DI VIAGGIARE IN BICI



Immaginate di trovarvi su un'isola nel mezzo del Mediterraneo, la prima settimana di maggio. Di pedalare sotto un cielo plumbeo e minaccioso, con un vento freddo che soffia irrimediabilmente davanti a voi, mentre salite con il rapporto più corto i ripidi tornanti che portano al passo che vi farà valicare il monte.

di Omar Gatti

Responsabile dei Corsi di Bikeitalia.it, papà, marito, ciclista appassionato e viaggiatore in bicicletta alla ricerca di nuove strade.

All'improvviso, inaspettatamente, comincia a nevicare. E che abbiate solo un antivero con un lieve strato di pile all'interno per coprire la tenuta estiva. E che dobbiate superare i restanti 500 metri di dislivello sotto una neve sferzante ma che, nonostante questo, riuscite ad andare avanti e raggiungere il rifugio sulla cima del passo. E trovarlo chiuso. Se questa immagine vi ha scosso il cuore, vi ha emozionato e vi ha fatto venir voglia di pedalare, allora siete malati della

stessa mia malattia: **la voglia di avventura**. Perché quella che vi ho appena descritto è una situazione che ho vissuto davvero a maggio del 2019, mentre attraversavo la Sardegna da Nord a Sud e dovevo scalare il Gennargentu.

Basterebbe questo per far capire quanto sia bello e necessario viaggiare in bici. Perché, come diceva Alessandro Baricco, "un uomo non è mai finito finché



— Il mondo
non lo voglio solo
vedere, lo voglio
percorrere

ha una storia da raccontare e qualcuno disposto ad ascoltarla". Vi faccio un altro esempio. Chiudete gli occhi e immaginate il peggior dolore che abbiate provato alle ginocchia da quando pedalate. Pensate a un coltello nella carne a ogni pedalata, con l'ibuprofene che non fa più effetto e, disperati, vi siate legati un sacchetto pieno di ghiaccio attorno al ginocchio. Immaginate ora che, dopo l'ultima salita, si apra davanti a voi la Praga Do Obraidoro e si stagli nitida la Cattedrale di Santiago de Compostela. E che, presi dalla felicità, vi buttiate per terra con la bici, finalmente liberi dal dolore, consapevoli di avercela fatta. Ecco, a me è successo.

È per questo che ho deciso di viaggiare in bici e di pianificare un viaggio all'anno, nonostante la famiglia, il lavoro, gli impegni e l'Università. Perché viaggiare è la medicina contro l'ignoranza, la xenofobia, la stupidità, è la cura per lo stress e le giornate vuote, per i problemi. Perché la vita vale la pena di essere presa un colpo di pedale alla volta. **Perché viaggiare in bici provoca tanti brividi che ci fanno sentire di essere vivi.**

Il primo brivido si prova quando blocchi le date sul calendario e che ti fa vedere, anche se mancano ancora dei mesi, il tuo obiettivo così vicino e vivo. Il secondo arriva quando metti in fila tutta l'attrezzatura, la stendi sul pavimento e decidi cosa portare perché è quello il momento in cui realizzi che sì, stai per

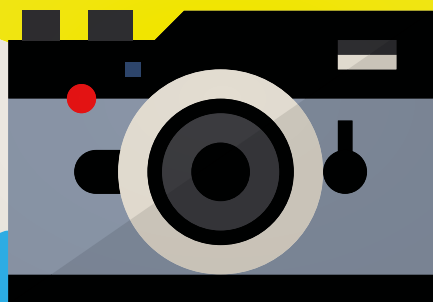
partire. Il terzo brivido lo hai al primo colpo di pedale, quando nella tua testa dici che ormai è fatta, tocca andare, quando dai la mano al tuo compagno di viaggio, augurandoti che vada tutto bene. Il quarto brivido lo senti correre lungo la schiena, accompagnato da un sorriso malinconico, quando arrivi e ti giri e vedi tutta la strada che hai percorso, i problemi affrontati.

Io viaggio perché voglio mettermi alla prova, voglio sfidare la mia tenuta, la mia resistenza, la mia capacità di spingere e di sopportare il caldo, il freddo, il sonno, la fame. Perché voglio sentire il caldo sulla pelle, il vento nelle orecchie, perché per una settimana voglio essere e sentirmi leggero, portando solo in necessario. Perché il mondo non lo voglio solo vedere, lo voglio percorrere. Ci raccontano che il mondo là fuori è pauroso, brutto, che si sta bene solo in casa, al caldo, lontano dagli estranei. Ma posso dire che il mondo non è un luogo cattivo e che la natura non è crudele, è solo la natura e ci si deve adattare. Pedalare con un caldo torrido da dover infilare la testa in un abbeveratoio per mucche o con la pioggia così fitta che taglia la faccia o con il vento contro che soffia a ondate e che ti sbatte contro il guardrail. Sono tutte cose che meritano di essere vissute.

Per questo e per altri mille motivi ho deciso di viaggiare in bici. **Perché di vita ne abbiamo una sola e non facciamo nulla per ricordarcelo a sufficienza.** 🚲

#fotoneicassetto

vinci un viaggio



Partecipa al concorso, carica le foto ricordo delle tue vacanze e vinci un viaggio insieme al team di Zeppelin/Girolibero.

Sarà il nostro modo di ripartire con slancio quando tutto questo sarà finito.

contest.girolibero.it

contest.zeppelin.it



girolibero.it · vacanze facili in bicicletta
zeppelin.it · l'altro viaggiare

Tutti possono partecipare, anche chi non ha mai viaggiato con noi.

L'ISPIRAZIONE PER IL TUO PROSSIMO VIAGGIO



ABRUZZO



*Tra le montagne
d'Appennino ed il mare
Adriatico si distende una
terra ricca, autentica e
ancora da scoprire.*

Natura incontaminata, eccellenze enogastronomiche, borghi, mare e cultura creano un caleidoscopio di opportunità per un viaggio in bicicletta originale e suggestivo.

In sella alle due ruote è possibile attraversare **un paesaggio naturale straordinario** oppure perlustrare **città d'arte e borghi medievali** arroccati sulle spettacolari vette dell'entroterra, così come percorrere ben 133 chilometri di litorale, a nord con spiagge dorate ampie e sabbiose caratterizzate da luoghi silenziosi e tratti vivaci da condividere in piena libertà, ed a sud, nella provincia di Chieti, con coste frastagliate dove, tra le località di Ortona e Vasto, è possibile ammirare i celebri trabocchi narrati da Gabriele d'Annunzio, antiche macchine da pesca realizzate in legno di pino d'Aleppo che vegliano sul mare come sentinelle.

La presenza di tre parchi nazionali, un parco regionale ed oltre trenta riserve naturali fanno dell'Abruzzo la maggiore area naturalistica d'Europa, **il cuore**

verde del Mediterraneo. E per scoprire questi territori incontaminati, con sentieri incuneati fra gole, torrenti, castelli, eremi, vette, altopiani, boschi e antichi borghi cosa c'è di meglio della bicicletta?

Il cicloturismo rappresenta davvero una delle modalità più adatte per ammirare i mille volti dell'Abruzzo più vero. I percorsi, di diversa difficoltà e lunghezza, si adattano sia a coloro che amano pedalare tra pianure e colline, sia al cicloamatore più esperto sempre alla ricerca di nuovi tracciati e sfide impegnative.

— La presenza di tre parchi nazionali, un parco regionale ed oltre trenta riserve naturali fanno dell'Abruzzo la maggiore area naturalistica d'Europa



Gli itinerari cicloturistici

Sono diversi gli itinerari in Abruzzo in grado di condurre i bikers, attraverso una fitta rete di strade – in particolare quelle locali ed a traffico limitato della rete slow – alla scoperta dei policromi panorami geomorfologici e culturali della regione comprendenti, tra le altre peculiarità, parchi, aree protette, siti storici ed archeologici.

Uno dei principali, adatto a tutti, è il cosiddetto **Corridoio Verde Adriatico** (Ciclovia Adriatica), caratterizzato da incantevoli pinete costiere e ponti come quello del Mare a Pescara, il più esteso ponte ciclopedonale d'Italia. Oltrepassata la località di Francavilla al Mare, offre scorci panoramici indimenticabili su spiagge rocciose e trabocchi.

Procedendo verso l'interno, è possibile trovare tour che dalla costa si spingono fino alla prima fascia

collinare, dolce e ondulata. Qui, tra campi coltivati e fioriti, si scorgono casali e piccoli centri abitati dove visitare abbazie, santuari e palazzi nobiliari.

Inoltre, numerosi percorsi si diramano fino a comprendere la zona pedemontana regionale, salendo verso i Monti Gemelli, il Gran Sasso d'Italia, la Majella ed i Monti Frentani. La difficoltà aumenta gradualmente man mano che si lasciano le colline e si raggiungono l'asprezza e **la suggestione delle prime vere salite**, come quella della Majelletta in provincia di Chieti, già percorse dai campioni del ciclismo. Dai centri collinari dell'interno si prosegue per arrivare nei Parchi Nazionali del Gran Sasso e dei Monti della Laga e della Majella. Finiscono i campi coltivati e cominciano i boschi, le vallate sono più scoscese e si incontrano laghi e specchi d'acqua tra cui quelli di Penne, Casoli e Bomba. A sud, le aree del Medio Sangro



e dell'Alto Vastese regalano **paesaggi più aspri ed impervi** e tra i colli spuntano ginestre fiorite, castelli, cascate e torrioni calcarei.

Lo spettacolo si rinnova anche quando ci si inerpica all'interno dei quattro parchi abruzzesi: il Gran Sasso-Laga, il Sirente-Velino, la Majella e il Parco Nazionale d'Abruzzo, Lazio e Molise. Affrontando le montagne inframmezzate da altipiani, valichi e meravigliosi corridoi paesaggistici, sarà possibile sentirsi in completa **sintonia con la**

natura. I percorsi sono classificabili da medi a impegnativi e toccano le principali mete storico-naturalistiche regionali, luoghi ricchi di fascino e tradizioni, tra cui il capoluogo di regione, **L'Aquila**, con l'area dei castelli e l'altopiano delle Rocche, e quello sconfinato di Campo Imperatore.

Infine, si presentano di incantevole bellezza gli itinerari che si inoltrano nella Marsica, tra la Piana del Fucino, la valle Roveto e il Carseolano. Oltre ad Avezzano, i centri storici di Tagliacozzo, Celano, Balsorano e Carsoli meritano anch'essi più di una visita, come pure Alba Fucens, sito archeologico tra i più importanti d'Italia.

Abruzzo Bike Friendly

Abruzzo Bike Friendly è la rete regionale di strutture ricettive e di servizi complementari promossa e gestita dalla Regione Abruzzo per **favorire lo sviluppo e la qualificazione dell'offerta cicloturistica** in Abruzzo. Obiettivo primario è quello di innalzare

— Abruzzo Bike Friendly è
la rete regionale di strutture
ricettive e di servizi
complementari promossa e
gestita dalla Regione Abruzzo

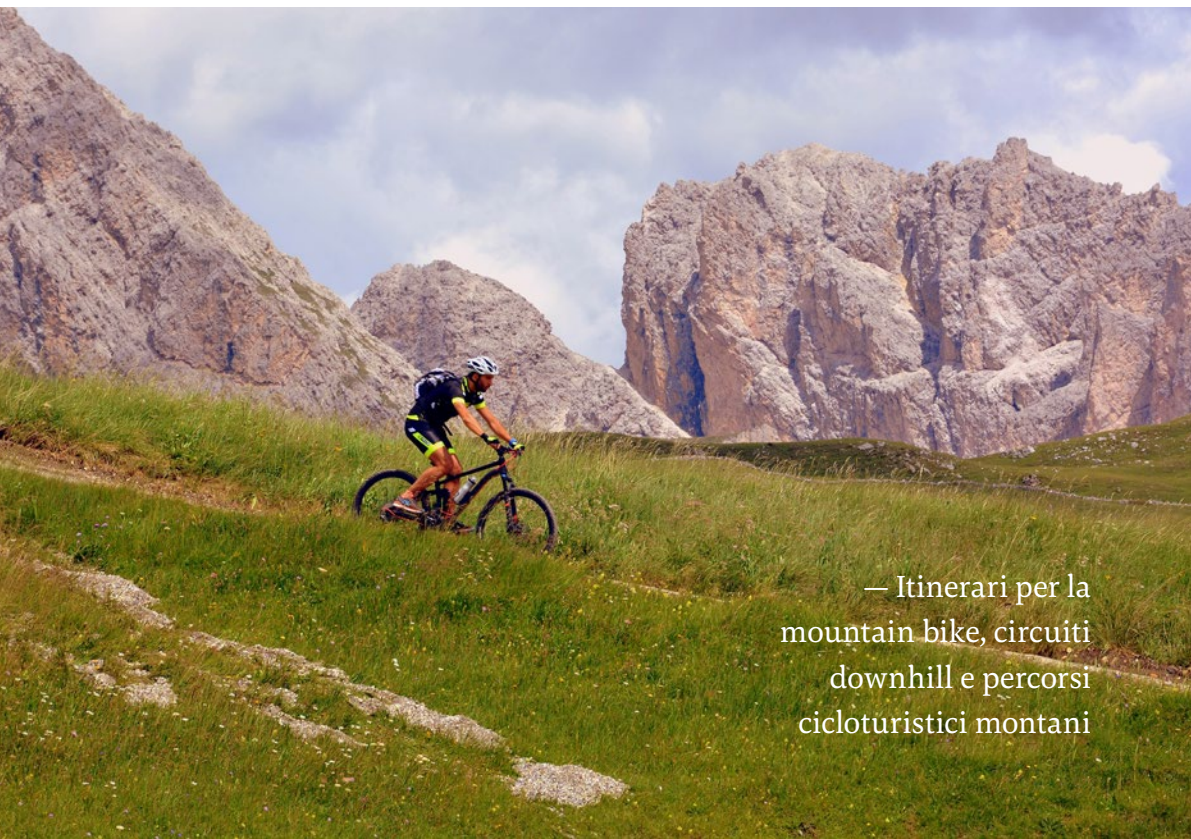




il livello qualitativo dell'esperienza offerta a tutti i viaggiatori sulle due ruote, dallo sportivo all'escursionista che predilige una mobilità dolce per visitare e scoprire il territorio, costruendo e valorizzando un prodotto turistico competitivo e facilmente riconoscibile nel settore del cicloturismo e del ciclismo su strada e fuoristrada.

La Regione Abruzzo, nel rispetto del Protocollo d'Intesa sottoscritto con Legambiente, intende caratterizzare l'Abruzzo come destinazione di un **turismo attivo e sostenibile** attraverso azioni diverse, tra cui l'assegnazione del Marchio *"Active and Sustainable Tourism"*. Questo riconoscimento è volto a tutelare, valorizzare e promuovere gli aspetti identitari e di unicità dell'Abruzzo regione verde d'Europa, con la sua cultura, la transumanza, le tradizioni, il folklore, le produzioni tipiche agroalimentari e artigianali e i saperi collegati.

La costituzione di un sistema ecosostenibile è finalizzata a favorire la **valorizzazione ambientale** del settore turistico, a garantire il principio della sostenibilità in tutta la filiera di operatori coinvolti nelle proposte turistiche, a coinvolgere le amministrazioni locali incentivando le reti virtuose, a definire in modo condiviso un programma annuale di attività



— Itinerari per la
mountain bike, circuiti
downhill e percorsi
cicloturistici montani



per promuovere e sviluppare una nuova consapevolezza dei vantaggi derivanti dal turismo attivo e sostenibile.

Valorizzazione delle ciclovie in Abruzzo

La Regione sta lavorando su più fronti per accogliere i ciclisti in viaggio e durante le loro escursioni, ad esempio permettendo a tutti di pedalare lungo la **Bike to Coast**, oltre 130 km di tracciato litoraneo con un affascinante e sorprendente punto di eccellenza: la ciclabile della Costa dei Trabocchi, creata lungo l'ex tracciato ferroviario ed interamente affacciata sul mare, in fase di ultimazione. Non si tratta solo di una pista ciclabile; **Costa dei Trabocchi MOB** è, infatti, un progetto di intermodalità che ha trasformato le stazioni di questo tratto di litorale (da Francavilla al Mare a Vasto-San Salvo) in veri e propri hub di scambio (treno-bus-bici e parcheggi).

Altri interventi sono stati fatti per realizzare e potenziare numerosi collegamenti ciclopedonali interni, tra cui le Ciclovie Roccaraso-Rivisondoli-Pescocostanzo, Piano delle Cinquemiglia-Scanno, Castel di Sangro-Ateleta, Barrea-Villetta Barrea-Pescasseroli, Scontrone-Alfedena-Lago Montagna Spaccata, le piste ciclabili Alto Aterno, Pescara, Via dei Mulini, Val Vibrata, Lanciano e la pista polifunzionale L'Aquila-Capitignano-Valle dell'Aterno.

Infine, non manca la cura e l'attenzione per il **cuore sportivo del cicloturismo** in Abruzzo, ovvero gli itinerari per la mountain bike, i circuiti *downhill* e i numerosi percorsi cicloturistici montani. 🚴

RIFERIMENTI

Per saperne di più www.abruzzoturismo.it

VAL TELLI NA

Dai percorsi cicloturistici adatti alle famiglie ai grandi passi alpini che hanno fatto la storia del ciclismo su strada, fino ad arrivare ai percorsi per mountain-bike immersi nel verde. Cerchi la natura? Scatta in Valtellina!



La Valtellina ti aspetta per farti riscoprire la **montagna più autentica** e farti trasportare dalle emozioni di una vacanza dalle mille possibilità. Tanti percorsi bike ma anche buon vino, piatti tipici, siti culturali, terme, incantevoli borghi e soprattutto splendidi paesaggi.

Cicloturismo

Vuoi scoprire la Valtellina ad un ritmo slow con la tua famiglia? Ti consigliamo di provare il **Sentiero Valtellina e la Ciclabile della Valchiavenna**. I due tracciati, rispettivamente di 114 chilometri il primo (da Colico, sul lago di Como a Bormio) e di 42 il secondo, si incontrano nei pressi della Riserva Naturale del Pian di Spagna e sono perlopiù pianeggianti o con pendenze lievi, alla portata di tutti. Puoi scegliere anche solo di esplorarne un breve tratto, fermandoti per un picnic in una delle numerose aree di sosta o pranzando presso agriturismi o punti ristoro. La ferrovia corre parallela a buona parte dei due tracciati, potrai quindi arrivare e ripartire in treno anche portando con te la bicicletta. E se non hai con te la bicicletta? Nessun problema, grazie infatti al comodissimo **servizio Rent a Bike** potrai noleggiare biciclette di diverse tipologie in diversi punti degli itinerari e restituirle lungo il percorso.

Da non perdere anche la **Via dei Terrazzamenti**, prevalentemente pedonale e situata sul versante più

— **Tanti percorsi bike ma anche buon vino, piatti tipici, siti culturali, terme, incantevoli borghi e soprattutto splendidi paesaggi.**

solivo della Valtellina, quello delle Alpi Retiche. È un percorso che collega Morbegno a Tirano raccontando la **storia secolare della zona** e la grandezza del lavoro dell'uomo, che è riuscito a rendere coltivabile le pendici di queste montagne. 70 km di vigneti terrazzati da cui si ottengono i pregiati vini valtellinesi: d'obbligo una visita alle numerose cantine che si trovano nei pressi dell'itinerario.

Mountain bike

Per gli appassionati di mountain bike la Valtellina è un'immensa palestra a cielo aperto. In ogni angolo ti aspetta un percorso: dai più semplici ai più tecnici e impegnativi, dai più pianeggianti a quelli con oltre 1000-1500 metri di dislivello, e se la natura selvaggia non ti basta, per i biker più spericolati, ci sono anche i **bike park**. A Livigno lo snowpark invernale si trasforma, d'estate, in un bike park tra i più rinomati d'Europa. Strutture simili si trovano anche a

— Per gli appassionati di mountain bike la Valtellina è un'immensa palestra a cielo aperto.

Santa Caterina Valfurva, Bormio, Chiesa in Valmalenco e Madesimo. Non ti basta? Ecco le “Five Crazy Down”, cinque **spettacolari discese dedicate alle mountain bike** che dalle alte quote dei monti dell'Alta Valtellina scendono verso il fondovalle lungo vie sterrate, mulattiere, strade militari e sentieri. Per gli amanti della mountain bike il nome Alta Rezia identifica, oltre a un territorio ricco di sentieri da percorrere in sella alla propria bicicletta, un'offerta di **servizi di alta qualità** quali Bike Hotel, servizi shuttle, scuole, guide professionali e impianti di risalita. In Valchiavenna è presente uno dei trails più famosi e conosciuti dagli amanti della mountain-bike: il Tracciolino. Un tracciato scavato interamente in roccia, con ben 22 gallerie da attraversare prima di giungere a Codera, caratteristico nucleo montano servito dal fondovalle unicamente da sentieri.



Photo by Roberto Ganassa



Photo by Roberto Ganassa



Photo by Roberto Ganassa

Ciclismo su strada

Performance, competizione con sé stessi e individualismo. Questo è il ciclismo su strada. Unendo queste motivazioni ai tre mitici passi che si trovano in Valtellina, Stelvio, Gavia e Mortirolo si ottiene un cocktail perfetto per ogni appassionato delle due ruote! Oltre a questi epici passi ci sono molte altre salite che richiedono impegno e fatica, per essere poi subito ripagati da panorami mozzafiato: i passi Foscagno, Bernina, Spluga, Forcola, Aprica/Santa Cristina e il San Marco, dove passa la via Priula. E poi la salita che porta ai Laghi di Cancano, tappa di arrivo del Giro d'Italia 2020! Se ami un ciclismo più soft la Valtellina offre percorsi di media difficoltà, percorsi ad anello e risalite delle valli laterali che si diramano dal fondovalle. Ancora indeciso? Pensi che sia troppo faticoso? Puoi sempre ricorrere alle e-bike. Con le biciclette a pedalata assistita anche chi è meno allenato

può affrontare in tutta tranquillità percorsi, sentieri, strade sterrate e superare dislivelli e lunghezze che potevano sembrare irraggiungibili! Insomma, la Valtellina è il luogo ideale per una vacanza in bici per molti motivi. Perché ti permette di scegliere il percorso più adatto a tutta la famiglia e di vivere una vacanza a ritmo slow. Ti consente di visitare borghi storici, castelli, palazzi e di assaggiare i piatti tipici della cucina tradizionale. Perché ti dà l'opportunità di sfidare te stesso e le mitiche salite. Qui il divertimento è sempre assicurato! 🚲

DA SAPERE

Scopri i percorsi sul sito www.valtellina.it

GODITI IL VIAGGIO

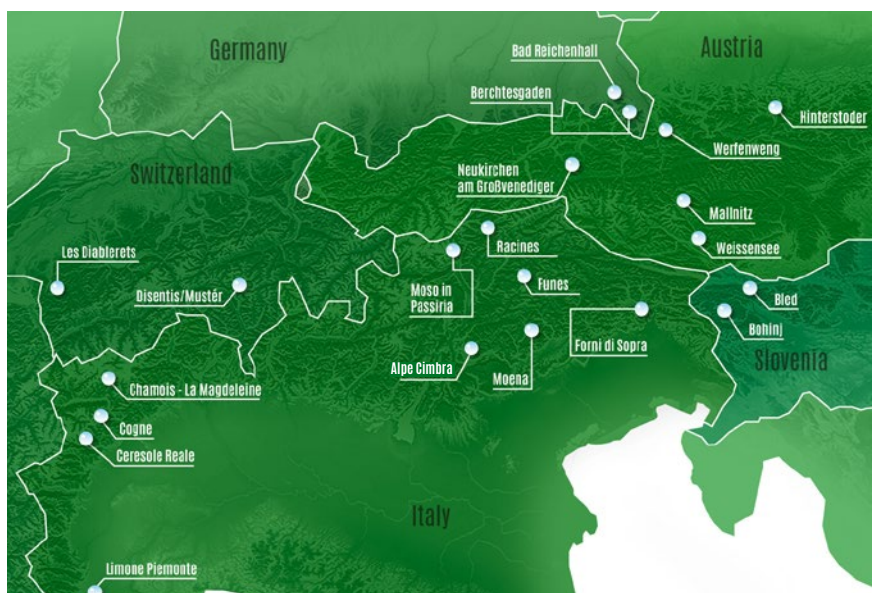
BICICLETTA, NATURA, RELAX. NON HAI BISOGNO DI NIENT'ALTRO!



© Martin Steintaler | tinefoto.com



Scopri il bello della
mobilità dolce nelle
Perle delle Alpi e
viaggia in Armonia
con la Natura, con
www.alpine-pearls.com
www.ecobnb.it





LIKE IT. BIKE IT. BENVENUTI NELLE TERRE DEL MONVISO!

Terres Monviso è un imponente lavoro di aggregazione territoriale intorno a un unico grande simbolo: il Monviso. Con i suoi 3841 metri di altitudine e la sua forma immediatamente riconoscibile, è la vetta da cui tutto ha avuto inizio.

Collaborano sei Unioni Montane (Stura, Grana, Maira, Varaita, Po e Infernotto), il Parco del Monviso, la pianura del Saluzzese, 68 Comuni italiani, il territorio francese che proprio dal Monviso guarda verso Occidente con le sue vallate che dialogano quotidianamente con l'Italia.

La vita è un viaggio da fare a piedi... Così Bruce Chatwin pensava alla vita e così amiamo pensare al turismo nelle terre del Monviso. Lento o sportivo, asciutto e temerario o desideroso di osservare la Pianura dall'alto. Insomma, noi ce lo immaginiamo così: sognante, silenzioso, innamorato delle terre del Monviso da percorrere a piedi e in bicicletta.

Il **Monviso, il Re di Pietra**, con i suoi 3841 metri d'altitudine, uno dei simboli delle Alpi meridionali, è l'icona incontaminata delle terre del Monviso. Ci si può arrivare da ogni punto: portare con sé tanta voglia di camminare e pedalare, una buona dose di curiosità, mentre meraviglia e gusto li mettiamo noi. **Sei vallate di incredibile bellezza caratterizzate da**

— Il Re di Pietra, con i suoi 3841 metri d'altitudine, uno dei simboli delle Alpi meridionali, è il simbolo incontaminato delle terre del Monviso



una bassissima antropizzazione, paesaggi mozzafiato e un gusto che affonda le sue radici nella terra e nel lavoro. Ai suoi piedi, le colline segnate da filari di vigneti e una pianura impreziosita da alberi da frutto e campi coltivati, Castelli e piccole Chiese medievali, antichi palazzi. Una natura che è anche protagonista di un **turismo attento e sostenibile**: molti sono gli amanti del trekking e della bicicletta che scelgono i saliscendi della città vecchia di Saluzzo per abbinare il benessere al piacere della scoperta di scorci suggestivi e testimonianze d'arte. Ci si muove poi verso Staffarda o i Castelli Tapparelli-d'Azeglio di Lagnasco, Manta e Verzuolo, o ancora verso i fondo valle da cui partono percorsi fatti di km, storia, incontri e

tradizione. Si sale su di un percorso transfrontaliero conduce, tramite il Colle dell'Agnello, fino alla cittadina francese di Guillestre, dalla Maddalena sino a Barcelonnette, o ci si ferma su vette pianori e vette da scoprire.

La Riserva della Biosfera Transfrontaliera del Monviso fa parte delle Riserve Mab Unesco, Man and the Biosphere – MAB, è un programma scientifico che intende promuovere su base scientifica un rapporto equilibrato tra uomo e ambiente attraverso la tutela della biodiversità e le buone pratiche dello Sviluppo Sostenibile.

La storia delle terre del Monviso è indubbiamente legata a quella del Marchesato che per ben quattro



secoli vi ha regnato e alla tradizione Occitana di un paese senza stato, una cultura senza un'Istituzione. Ma va ben oltre, temporalmente e geograficamente. Diversi sono i siti di origine romana o gli angoli di territorio che il Marchesato ha semplicemente lambito.

Dal Buco di Viso sino ai **gioielli architettonici** di Lagnasco, Manta, Scarnafigi, alle Chiese medievali disseminate nelle vallate, ricche di affreschi di pregio e storie millenarie. Diversi sono i luoghi da visitare e tante le strade attraverso le quali si è mossa la storia.

Una storia narrata nell'imponente Castiglia, l'antico castello di Saluzzo, che guarda tanto al Monviso quanto alla pianura. I piccoli centri conservano splendidi tesori d'arte e l'impronta di fasti feudali. Palazzo Drago a Verzuolo, il Castello della Manta, il maniero più noto del territorio, dove si può ammirare il ciclo di affreschi dei Nove Prodi e delle Nove Eroine. I tre castelli di Lagnasco costituiscono invece il più alto esempio di architettura d'interni rinascimentale in Piemonte. Il Filatoio Rosso di Caraglio il più antico setificio rimasto in Europa, tra i pochi in Italia a essere stato recuperato con finalità come a Staffarda l'Abbazia cistercense, uno fra i siti medievali più visitati del Piemonte.

Alle bellezze architettoniche si affianca una **viva-cissima tradizione musicale occitana**, recuperata nel corso degli ultimi decenni in primis dal gruppo Lou Dalfin, vero alfiere della musica tradizionale, grazie al cui impegno oggi si possono contare decine di gruppi e di giovanissimi musicisti di ghironda, organetti, fifres, cornamuse e altri antichi strumenti. Musica e danza, veglie serali, sagre e feste popolari sono il biglietto da visita di un territorio accogliente. 🚲





DA SAPERE

VéloViso è il progetto transfrontaliero che unisce Italia e Francia nelle Terre del Monviso. Un'idea volta a valorizzare l'offerta cicloturistica attraverso la messa in rete di operatori, di percorsi e dei territori che uniscono le valli del Po, Varaita, Maira, Grana e Stura e la pianura saluzzese sul versante italiano, il Guillestrois, l'Ubaye e il Queyras sul lato francese.

Questa zona è caratterizzata da una forte vocazione turistica legata alla bicicletta: diversi successi sportivi del Tour de France e del Giro d'Italia sono stati realizzati sugli oltre 16 valichi di montagna di quest'area. Ecco perché Italia e Francia hanno deciso insieme di rinforzare l'offerta cicloturistica del territorio transfrontaliero del Monviso. Il risultato? 125 percorsi e 3 mila km in

bici intorno al Monviso, una rete cicloturistica per sportivi e famiglie che coinvolge 6 valli della Provincia di Cuneo e 4 francesi.

Sul sito www.veloviso.eu troverai le mappe e gli itinerari con le informazioni tecniche per le giornate in bicicletta, i punti noleggio MTB, biciclette e e-bike, gli sherpa bus per il trasporto dei bagagli, le strutture ricettive bike friendly, i punti ristoro e i ristoranti dove mangiare, le ciclo officine per un'assistenza a 360°.

Instagram @véloviso

Facebook @véloviso

Youtube@visitmove

www.veloviso.eu

Download and Ride[🚲]



CYCLANDO, il migliore aggregatore digitale di viaggi di turismo attivo, presenta **CYCLANDO APP**, la guida virtuale che trasforma il tuo smartphone in un navigatore anche offline, con proposte di percorsi e itinerari per tutti i livelli di difficoltà, completa di punti di interesse.



SCANSIONA IL QR-CODE E **SCARICA**
GRATUITAMENTE **CYCLANDO APP**



SCOPRI UNA MOLTITUDINE DI **ITINERARI** PER BICI



TROVA UN PERCORSO VICINO A TE



CYCLANDO APP È UNA GUIDA VIRTUALE SU MAPPA
COMPLETA DI **PUNTI DI INTERESSE**



CYCLANDO GARANTISCE LA **FATTIBILITÀ**
DEI PERCORSI E ITINERARI



CON **CYCLANDO APP** IL TUO SMARTPHONE DIVENTA UN NAVIGATORE,
ANCHE OFFLINE **SENZA CONSUMO** DI TRAFFICO DATI



powered by
CYCLANDO.com

Approfondisci **CYCLANDO** nella sezione
I Tuoi Compagni di Viaggio



LA SICILIA IN BICI

La Sicilia è un'isola benedetta dal sole e dal Mare Nostro dove millenni di civiltà hanno creato un universo culturale inarrivabile, in un territorio che ha molto da offrire a chiunque lo voglia scoprire in qualunque momento dell'anno.

Inverni miti, primavere delicate e autunni accoglienti sono la costante climatica di questo triangolo di terra, ponte al centro del Mediterraneo.

E la bicicletta è il mezzo di trasporto migliore per intraprendere un viaggio in una delle regioni più affascinanti della nostra Italia. Non si tratta solo di una questione di velocità di crociera che permette di apprezzare ogni singolo particolare di questa terra, ma viaggiare in Sicilia è **un'esperienza che coinvolge i 5 sensi in una fusione sinestetica continua** e che richiede, per essere apprezzata appieno, di una costante presenza dentro il paesaggio. Pedalare per la Sicilia significa spesso rimanere storditi dalla bellezza



spropositata di alcuni scorci ed essere lusingati di continuo da sapori che parlano fenicio, greco, arabo e mille e mille anni di scambi culturali.

Gli itinerari

Per chi ama la cultura e la natura, e non cerca la sfida sportiva, un itinerario consigliato è **la ciclovia Sibit**, un percorso segnalato di circa 500 km tra Siracusa e Trapani che si sviluppa su strade secondarie e collega due angoli completamente diversi della Sicilia. In mezzo ci sono spiagge bianchissime, siti archeologici, borghi marinari, città e villaggi con le loro storie e la loro gente, sempre curiosa di vedere un ciclista con i borsoni che sceglie di scoprire il territorio al ritmo lento delle pedalate.

Da questa ciclovia, che rappresenta il mezzo pericolo della Sicilia, è possibile deviare per brevi tratti per esplorare l'entroterra, per esempio **la Valle del Belice o il parco archeologico di Selinunte**. Grazie ai collegamenti ferroviari e alla presenza di operatori turistici che forniscono il noleggio bici ed attrezzature con consegna e ritiro in tutta la regione, è possibile organizzare il viaggio in bici in autonomia scegliendo per

esempio solo il lato occidentale o solo il lato orientale della ciclovia.

Se cerchi la sfida sportiva scegli **la salita ad Erice** con i panorami mozzafiato sulle Isole Egadi e i suoi vicoli medievali. Ma il piacere di sentire il vento tra i capelli sui tornanti che riportano giù a Trapani non è una prerogativa esclusiva degli scalatori. Grazie alla funivia tutti possono portare la bici in cima, assaggiare le famose cassatelle e ammirare il panorama dal Castello di Venere prima di imboccare la provinciale in direzione di Trapani, fermandosi ogni tanto per uno scatto da favola da condividere con gli amici. Gli appassionati di mountain bike potranno scegliere il tranquillo **percorso cross-country** che si sviluppa sulle pendici del Monte San Giuliano, accanto al terminal della funivia, oppure il single-track da downhill che tra divertimento e natura selvaggia in pochi minuti ti porta da quota 700 a 0.

Pedalando lungo la costa trapanese in direzione antioraria si attraversa il territorio di **Mazara del Vallo** con la sua medina araba e, deviando dal tracciato principale, è possibile raggiungere il parco archeologico di Selinunte con la bellissima spiaggia di

— Viaggiare in Sicilia è
un'esperienza che coinvolge
i 5 sensi in una fusione
sinestetica continua

Marinella. Nel periodo invernale è possibile osservare i **fenicotteri** che di giorno si scaldano al sole nelle saline per volare via lasciando spazio alle tinte rosse e arancio dei tramonti più belli che fanno da sfondo ai mulini a vento.

Se desideri una vacanza di relax con la famiglia, puoi dedicarti alla scoperta di **Favignana** d'estate, la più grande delle Isole Egadi nella Sicilia occidentale e, senza dubbio, la zona della Sicilia con la maggiore concentrazione di bici in circolazione. Qui puoi pedalare in tutta tranquillità da una caletta all'altra ammirando le formazioni rocciose e il mare cristallino della "Farfalla del Mediterraneo".

Da Mazara puoi proseguire verso Realmonte con la bianchissima **Scala dei Turchi** e dedicarti alla maestosa e immensa **Valle dei Templi** che merita un giorno intero dedicato alla visita del Parco,

soprattutto nella bassa stagione quando le temperature sono più miti.

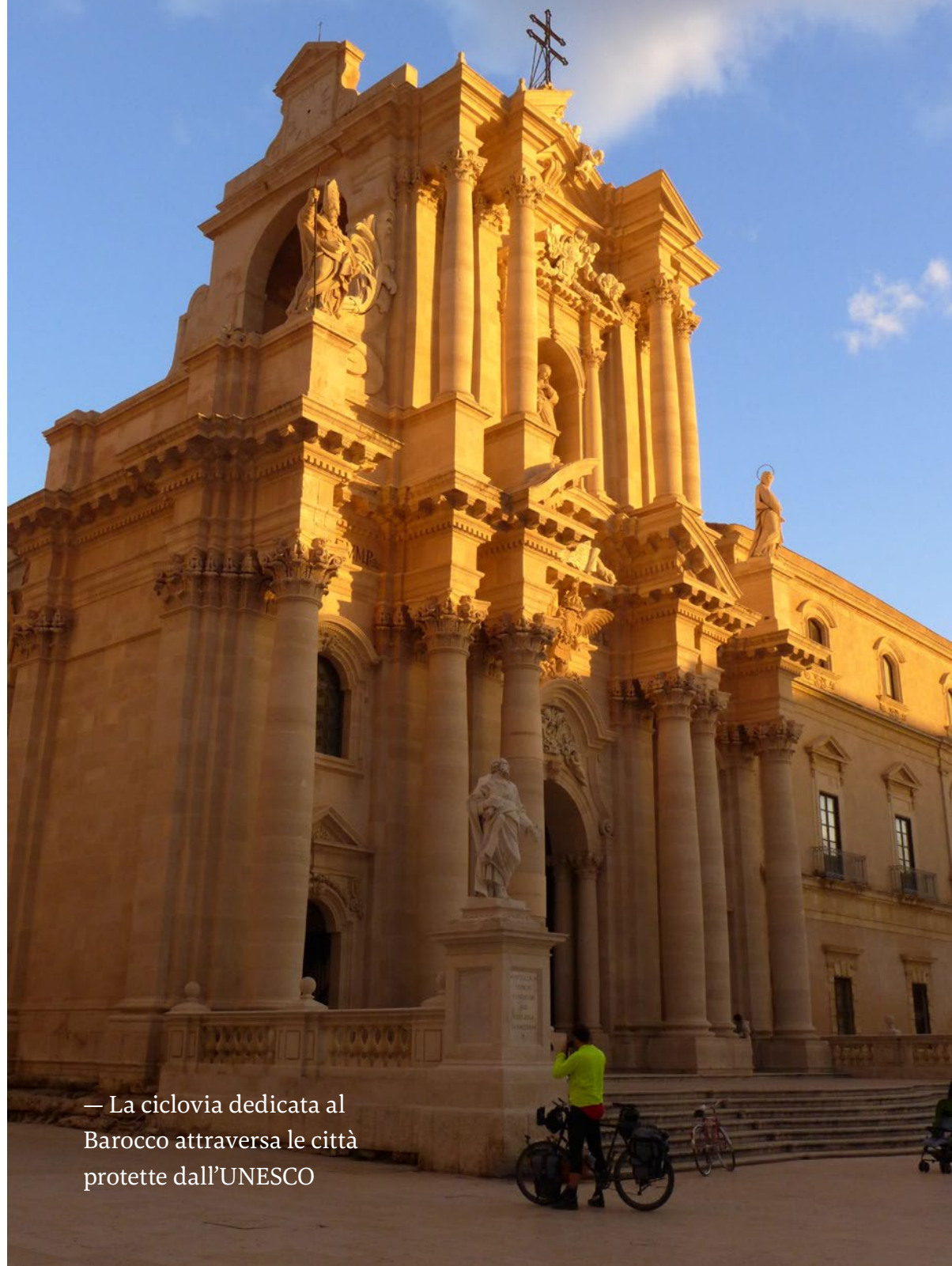
Pedalando lungo la costa in **direzione di Siracusa** si possono ammirare le spiagge di Licata, di Marina di Ragusa, la cittadina costiera di Pozzallo con le sue dune e spiagge sconfinare, Il pittoresco borgo marinaro di Marzamemi e Portopalo di Capo Passero – il punto più a sud della Sicilia.

La Sicilia è anche Barocco, per questa ragione ti consigliamo la ciclovie dedicata a questo stile unico che attraversa le **città protette dall'UNESCO** come Modica, Scicli, Palazzolo Acreide e Noto, e raggiunge Siracusa. Soffermati tra le bellezze della costa, visita l'isola delle Correnti e poi risali verso la Riserva di Vendicari, tra Noto e Pachino, e ancora fino alla Riserva Marina del Plemmirio e i suoi splendidi fondali, poco lontano da Siracusa.

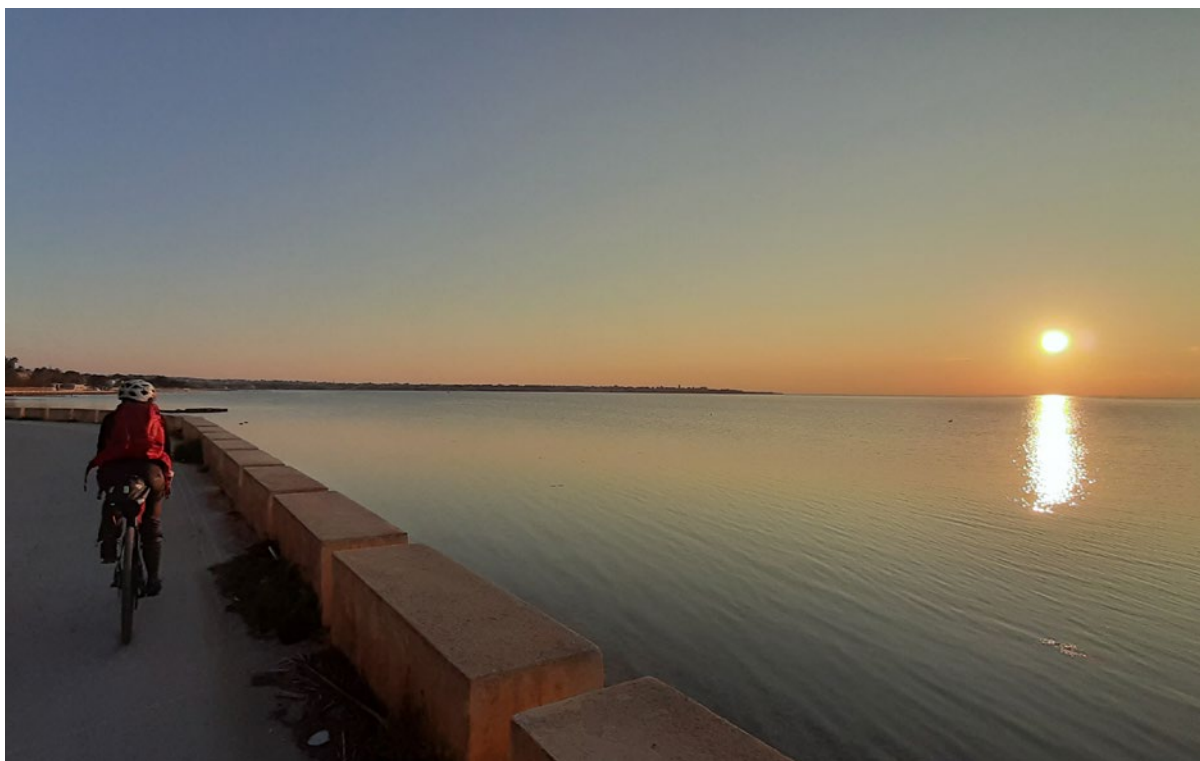
Gli sportivi possono allenarsi sulle **colline del Ragusano** tra i carrubi e i muretti a secco mentre i mountain bikers possono pedalare sulle strade sterrate e i sentieri di Noto Antica tra i resti delle mura medievali, delle chiese e i palazzi distrutti dal terremoto del 1693.

Una volta giunto a Siracusa, dopo aver pedalato lungo la spiaggia di sabbia bianchissima di Fontane





— La ciclovia dedicata al
Barocco attraversa le città
protette dall'UNESCO



Bianche o ancora lungo le spiagge rocciose come quelle della penisola della Maddalena, devi fare una tappa alla splendida **isola di Ortigia**, quasi interamente trasformata in ZTL e quindi facile da scoprire in bici.

Se arrivi a Catania e hai solo pochi giorni a disposizione, puoi vivere un'esperienza in bici divertente grazie alla introduzione della zona a traffico limitato che ha reso la città più pedalabile. Puoi visitare il centro storico in bici oppure scalare in mountain bike il vulcano attivo più alto d'Europa, l'Etna.

L'Etna è un universo a sé stante per il mondo della bici ed è un paradiso per chi ama la mountain bike. Il circuito dell'Altamontana è un must, ma anche gli stradisti possono allenarsi sulle pendici del vulcano, soprattutto per provare la sensazione di pedalare come i grandi campioni che hanno fatto della salita la propria specialità. Il progetto **Parco ciclistico dell'Etna** ti propone infatti sei salite ben mappate per scoprire le pendici del vulcano. La prima va da Ragalna a Piano Vetore (14 chilometri); la seconda da Nicolosi sale al Rifugio Sapienza (18 chilometri) ed è dedicata a Contador; la terza, che da Pedara giunge sempre al Rifugio Sapienza è il cosiddetto versante Dumoulin ed è la salita più impegnativa per le gambe; il quarto percorso parte da Zafferana e raggiunge anch'esso il Rifugio Sapienza è stato intitolato a Vincenzo Nibali; la quinta salita, il versante Coppi & Bartali, parte da Fornazzo e arriva al Rifugio Citelli;

infine, il sesto percorso unisce Linguaglossa e Piano Provenzana ed è dedicato a #salvaiciclisti, il movimento che chiede alla politica interventi mirati per aumentare la sicurezza dei ciclisti sulle strade.

Sicilia è anche desiderio di spiritualità e di ritrovarsi, per questo ti consigliamo di pedalare lungo la **Magna Via Francigena** che attraversa la Sicilia meno nota da Palermo ad Agrigento, seguendo sentieri e strade secondarie sui monti Sicani alla scoperta di villaggi con antiche tradizioni, siti archeologici e scorci inaspettati. La Magna Via Francigena in bici è un'avventura che riserva profonde emozioni che ripagano la fatica. Le stagioni più indicate per questo viaggio di circa 200 km sono la primavera e l'autunno, quando i sentieri sono asciutti e il sole non scotta. Il percorso parte dalla Cattedrale di Palermo e termina al Duomo di Monreale ed è adatto a bici gravel o da trekking nella versione leggermente più lunga e con dislivelli più contenuti rispetto al percorso MTB, che invece è impegnativo dal punto di vista fisico, ma abbastanza facile dal punto di vista tecnico. Il cicloviatore che desidera percorrere il cammino in veste di bicigrino potrà richiedere la credenziale, proprio come sul cammino di Santiago o sulla Via Francigena superiore e, una volta giunto al Duomo di Agrigento, ottenere il testimonium che certifica l'avvenuto pellegrinaggio per motivi culturali, spirituali o religiosi.



La bici giusta

Non mancano dunque gli spunti per un viaggio in bici in questa regione, ma prima di affrontare il viaggio occorre chiedersi quale bici scegliere per esplorare la Sicilia.

Per un viaggio prolungato è consigliata **una buona bici da trekking o la gravel bike** che si presta per le strade secondarie, a volte accidentate e sterrate, e di regola ha dei rapporti più vantaggiosi per affrontare le salite che non mancano soprattutto nelle aree interne. Con la giusta attrezzatura si può viaggiare in **mountain bike**, scelta consigliata per chi desidera esplorare la Dorsale dei Nebrodi nella Sicilia settentrionale o per chi vuole affrontare un cammino come la Magna Via Francigena. La **bici da corsa**, soprattutto con una geometria endurance, e una gomma con un buon battistrada, è un mezzo valido per esplorare le Madonie e per scalare l'Etna. Chi sceglie la bici a pedalata assistita deve tenere conto dei dislivelli che incidono sull'autonomia delle batterie.

Chi non vuole portare la propria bicicletta può noleggiarla sul posto presso uno dei bike rental presenti

nella regione oppure prenotare un viaggio organizzato guidato o self-guided.

Palermo

Un paio di giorni in città sono il minimo per apprezzare le **meraviglie architettoniche** del centro storico, a partire dalla Cattedrale, un edificio che è stato testimonianza delle vicissitudini storiche dell'isola, dapprima basilica paleocristiana, poi convertita a moschea e di nuovo chiesa sotto i Normanni. Il monumento simbolo della città è stato tuttavia ampiamente ridimensionato con il passare dei secoli, al punto che nel tardo '700 fu riadattato alla moda neoclassica dell'epoca ridimensionando di molto

— Chi non vuole portare la propria bicicletta può noleggiarla sul posto presso uno dei bike rental presenti nella regione



le precedenti impronte arabo-normanne, gotiche e barocche.

E le **chiese palermitane** davvero meriterebbero un viaggio appositamente dedicato e la sola Chiesa della Martorana vale la permanenza in città: costruita nel 1143 dall'ammiraglio Giorgio d'Antiochia (per questo è nota anche come Santa Maria dell'Ammiraglio) è probabilmente la più bella chiesa bizantina in Italia a causa del contrasto tra lo stile arabo-normanno e le successive aggiunte barocche del '600.

Ma se i mosaici della Chiesa della Martorana ti hanno affascinato, aspetta di vedere quelli della Cappella Palatina che si trova all'interno del Palazzo dei Normanni, la più antica residenza reale d'Europa, nonché sede dell'Assemblea Regionale Siciliana. L'occhio più attento noterà la presenza del "Cristo pantocratore", motivo decorativo presente anche nella chiesa della Martorana con cui, tra l'altro, condivide anche la tutela UNESCO.

E se non ti bastano i **patrimoni UNESCO**, c'è anche il Duomo di Monreale che si trova a pochi chilometri dalla città, al termine di una salitella che vi permetterà di vedere dall'alto tutta Palermo.

Ma prima di abbandonare la città vale la pena perdersi tra i vicoli della città e i suoi mercatini iconici, godendo del **cibo di strada** (pane e pannelle, pani cà meusa, arancine e altre meraviglie delle friggitorie), ma soprattutto di apprezzare il cambiamento della Zona a Traffico Limitato che ha reso il centro di Palermo il luogo ideale per passeggiare col naso all'insù, senza l'invasione delle automobili che reclamano spazio in ogni dove.

La Sicilia e il giro d'Italia

Il Giro d'Italia 2020 prevede tre tappe iniziali in Sicilia: si parte con la Monreale-Agrigento, 136 chilometri; poi una tappa con arrivo in quote - la

Enna-Etna con una salita fino ai 1.775 metri di Piano Provenzana; infine 138 chilometri da Catania a Villafranca Tirrena.

Il legame del Giro d'Italia con Palermo ha radici antiche: **la prima volta della Corsa Rosa** in terra palermitana risale infatti al 1930; replicata nel 1949 e nel 1954. Poi nel 1961 con la vittoria del belga Louis Proost, altre edizioni a cavallo degli anni Sessanta e Settanta per poi arrivare alla vittoria di Giuseppe Saronni nel 1982. Nel 2008 proprio Palermo ospitò la cronometro a squadre che diede il via al Giro. 🚴



RIFERIMENTI

Per saperne di più www.visitsicily.info



LA CICLOVIA DEI PARCHI DELLA CALABRIA

*“Non conosco Paese come questo dove
ad ogni mezz'ora la scena muti e dove
lo scenografo abbia tante risorse di
novità nel colore”*

Così scriveva Luigi Vittorio Bertarelli, il fondatore del Touring club e ciclistico Italiano attuale Touring Club Italiano, nel suo “Diario di un cicloturista di fine ‘800 da Reggio Calabria ad Eboli”, (Bertarelli e Gianni, 2007) un viaggio di 500 chilometri percorsi nella consapevolezza che la bicicletta sia il mezzo migliore **per conoscere e valorizzare il paesaggio**. La velocità alla quale si muove il ciclista è quella ideale per legare tra loro tutte le sensazioni che si offrono al viaggiatore lungo il percorso. Bertarelli diceva che la bicicletta consente di montare tutti gli elementi in sequenza tra loro come in una ripresa cinematografica ed aveva scelto la Calabria per sperimentare la sua idea. Un'idea straordinariamente attuale.

Il progetto

È su questa base che nasce il progetto per la realizzazione della **Ciclovía dei parchi della Calabria**. Un progetto che, grazie ai fondi del Programma Operativo della Regione 2014/2020 - Azione 6.6.1, intende valorizzare le aree naturalistiche e la mobilità sostenibile in modo che tutti possano apprezzare le bellezze paesaggistiche e il patrimonio culturale in esse raccolti. Il cicloturismo è considerato,

nell'ambito di questa iniziativa, uno degli strumenti di maggiore efficacia.

L'itinerario della Ciclovía dei Parchi della Calabria è costituito dall'unione di strade, piste e sentieri ciclabili disposti lungo il crinale dell'Appennino calabrese e attraversa i Parchi Nazionali dell'Aspromonte, della Sila e del Pollino ed il Parco Regionale delle Serre.

L'arteria principale di questo percorso che attraversa e "taglia in due" la Calabria rappresenta un luogo unico in cui poter osservare panorami spettacolari, così come contemplare **la ricca biodiversità** e la varietà del paesaggio o immergersi in borghi di alto valore storico-culturale custoditi dal territorio.

Il tracciato, partendo dal Parco del Pollino, collega i quattro Parchi Calabresi utilizzando prevalentemente strade provinciali poco trafficate. All'interno dei parchi il tracciato invece si connette attraverso una rete di percorsi e piste ad uso escursionistico.

La Pista Ciclabile dei Parchi della Calabria ha uno sviluppo di circa 545 km, di cui circa 323 esterne ai parchi, e i rimanenti circa 222 km interni. L'elevazione minima va dai 19 m s.l.m. a 1690 m s.l.m.

I PARCHI E GLI ITINERARI DELLA CICLOVIA



Parco del Pollino

Il Parco Nazionale del Pollino è dal 2015 Patrimonio Unesco per la biodiversità che caratterizza la sua flora e la sua fauna, per i paesaggi incontaminati che puoi ammirare dalle cime che superano i 2000 metri s.l.m. e per la possibilità, straordinaria, di allargare lo sguardo fino ad entrambe le coste, quella del Mar Ionio che quella del Tirreno. **Moltissime le specie arboree** presenti nel Parco, tra cui il Pino Loricato simbolo del parco, l'unico albero che sopravvive sulle vette dell'Appennino Calabro-Lucano e che si chiama così per la corteccia, simile all'armatura dei guerrieri romani (lorica). Da un punto di vista faunistico, l'area del Pollino è fra le più importanti di tutto il meridione d'Italia: **fauna variegata**, di cui fanno parte molte specie che non potrai ammirare in nessun'altra zona montuosa, come il nibbio reale o il gracchio corallino. Un ambiente prezioso da scoprire e da vivere attraverso le proprie passioni sportive o in sella a una bicicletta.

Itinerari della Ciclovía nel Parco del Pollino

- » Laino Borgo - Morano km 40
- » Castrovillari - Lungro/Acquaformosa km 35
- » San Sosti - Ferramonti/Lago di Tarsia km 35

Parco delle Serre

Il comprensorio delle Serre si trova tra la Sila e l'Aspromonte. Costituisce un gruppo montuoso articolato, che vede alternarsi valli, boschi, fiumare e tantissime sorgenti. Nelle Serre orientali, i corsi d'acqua diventano impetuosi torrenti che con il loro corso creano incredibili forre, strettissime gole e bellissime cascate come quelle del Marmarico o quelle della fiumara Assi. Tanti sono gli animali che abitano l'area, in particolare, emblemi di questa terra suggestiva sono, oltre al **lupo**, **l'istrice** e **il gatto selvatico**. La zona inoltre è caratterizzata da molte antiche produzioni artigianali come la **lavorazione della lana e della seta o quella del legno**. Puoi quindi intraprendere non solo un itinerario tra meraviglie della natura, ma anche scoprire quelle manifatture originali e introvabili, come le pipe a Brognaturo o i vasi di terracotta per la conservazione e la cottura dei cibi a Soriano e Gerocarne.

Itinerari della Ciclovía nel Parco delle Serre

- » Caraffa - Monterosso km 43
- » San Nicola da Crissa - Mongiana km 26



Parco della Sila

Il simbolo di questo parco nel cuore della Calabria è il lupo, che ha ripopolato questo luogo incantevole, le sue montagne e le valli. In questa area protetta convivono piante spettacolari e una grande varietà di animali che rappresentano uno dei più significativi patrimoni di biodiversità italiani. Potrai attraversare, a piedi o in bici, scorci selvaggi e scenari che cambiano con le stagioni e con il variare delle quote. Potrai immergerti in **sinfonie di colori e sfumature**, costeggiare specchi d'acqua e torrenti. Nel parco potrai anche scoprire i “patriarchi vegetali”, alberi singolari e preziosi, secolari e monumentali, che convivono in equilibrio con l'ambiente circostante, moderano il clima e valorizzano il paesaggio. Negli oltre 70.000 chilometri quadrati del Parco non mancano i Musei Tematici, Multimediali ed Interattivi per approfondire la conoscenza della natura e della cultura, i centri dedicati ai visitatori, i ristoranti, le attività agricole. Ma soprattutto, il parco di consente di praticare tantissime attività in totale sintonia con l'ambiente naturale e nel rispetto del suo equilibrio: non solo bici, ma anche passeggiate a cavallo, sci di fondo in inverno oppure giornate dedicate all'orienteeering e alla fotografia.

Itinerari della Ciclovía nel Parco della Sila

- » Bisignano Lago Cecita km 43
- » Cupone - Silvana Mansio km 49
- » Lago Arvo/Rovale - Villaggio Mancuso km 53
- » Taverna - Tiriolo km 38



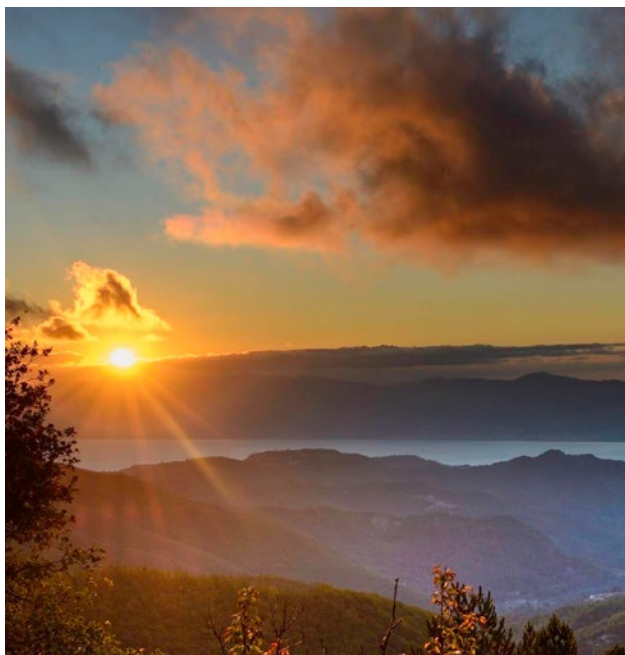
Parco dell'Aspromonte

Il parco è ricco di meravigliosi sentieri naturalistici da percorrere in bicicletta oppure a cavallo. La natura è regina indiscussa di questa riserva che, grazie alla presenza di numerosi corsi d'acqua, è rigogliosa, ricca di boschi di faggi e, nelle aree più vicine alla costa, di splendidi oleandri e tamerici. Addentrandosi e salendo di quota - si arriva fino a 2000 metri - ci si può immergere invece in **favolose pinete di pini larici**, alberi simbolo dell'Aspromonte.

Un viaggio alla scoperta di questo parco, significa anche **tornare alle radici della gastronomia** delle zone montane calabresi, basata sui prodotti di un'economia tipicamente pastorale e contadina o eccellenze dell'agricoltura come il bergamotto. Viaggiando in bici attraverso l'Aspromonte potrai andare a cercare anche le rarità, come il formaggio pecorino dell'area grecanica, realizzato con uno stampo di legno particolare, la musulupa, che lascia sulla forma un'impronta circolare raffigurante figure umane e pupazzi. Da non perdere inoltre i tradizionali maccheruni 'e casa, maccheroni fatti a mano arrotolando un pezzetto di pasta attorno a un giunco oppure a un ferro da calza e i salumi - capocolli, soppressate, 'nduja' e salsicce - .

Itinerari della Ciclovia nel Parco dell'Aspromonte

- » Fabbrizia - Canolo km 40
- » Zomaro - Gambarie km 51
- » Gambarie - Reggio Calabria km 31



RIFERIMENTI

Per saperne di più
www.parcopollino.gov.it
www.parcosila.it
www.parcoaspromonte.gov.it
www.parcodelleserre.it

**CORSI
DI**



**FORMAZIONE
ONLINE**

...impara al tuo ritmo

**ALLENAMENTO E ALIMENTAZIONE
PER IL CICLISMO**

Monza | Via San Martino, 5 B

 039 89 47 423

 www.corsi.bikeitalia.it

Bikeitalia.it



I TUOI COMPAGNI DI VIAGGIO



Jonas

eco-vacanze per tutti

Per visitare una nuova mèta all'insegna della sostenibilità ambientale ci si può muovere lentamente in bici, in barca, a piedi. Una vacanza a contatto con la natura e con persone con cui stare bene può essere un'ottima soluzione di viaggio. Ne abbiamo parlato con Luca Magrin, titolare di Jonas – vacanze ecologiche.

Come è nata la vostra attività?

Jonas nasce il 13 maggio del 1988 a Venezia, da una scommessa tra amici che avevano un sogno: quello di costruire una nuova realtà di **turismo alternativo e associativo**, per rivolgersi a tutti i 'giovani', d'anagrafe ma sicuramente di spirito. Ci si rivolgeva ad un turista curioso, attivo, aperto a conoscere il mondo con una vacanza di gruppo: lo spunto derivava da contatti presi con alcune realtà del Nord Europa, in particolare come gli Amici della Natura tedeschi.

Qual è l'idea alla base di Jonas - Vacanze ecologiche?

Da oltre 30 anni abbiamo a cuore **il clima, l'ecologia e la sostenibilità**: da sempre cerchiamo di organizzare vacanze con una connotazione logicamente ecologica. Desideriamo trasferire i concetti di rispetto della natura, del territorio e delle tradizioni dei luoghi visitati, far conoscere le buone pratiche da usare in vacanza ma che allo stesso tempo si possono declinare nella vita di tutti i giorni. Viaggiare è una scoperta, ma va fatto oltre che con il cuore anche con la testa. Inter-agire con il territorio senza inter-ferire ovvero senza ferire l'ambiente naturale che ci accoglie. Siamo convinti, inoltre, che la vacanza sia fatta

dai luoghi e dalle persone: tutte le nostre iniziative uniscono l'incanto dei luoghi al divertimento del viaggiare in gruppo.

Una curiosità: perché vi chiamate così, Jonas?

Jonas riporta alla mente personaggi della storia biblica, ma **la scelta del nostro nome si rifà invece al cinema**: Jonas che avrà vent'anni nel 2000 è un film del 1976 diretto da Alain Tanner. Nel film si parla di una coppia che, in attesa di un bambino che avrà 25 anni nel 2000, si augura che il figlio sia aperto verso il mondo e verso gli altri. Assumendo lo stesso nome di quel ragazzo, Jonas ne eredita l'apertura e la volontà di scoperta, senza pregiudizi e con molta curiosità. Tra le recensioni del film, il New York Times decretava che "nel 2000 si parlerà ancora di Jonas": beh, aveva proprio ragione, è il 2020 e Jonas è ancora qui!

Dal 1988 a oggi il panorama turistico è molto cambiato: come avete affrontato le novità?

Ai classici tour operator si sono affiancate tantissime proposte turistiche di vario tipo proposte finanche a quelle presenti su piattaforme generaliste. Noi rimaniamo fedeli all'idea originaria di **una vacanza fatta di luoghi e di persone**: da 31 anni mettiamo tutta la nostra passione e tutta la nostra esperienza con accompagnatori che vivono ogni giorno in quel posto, lo amano e lo raccontano con passione e supportando l'economia verde.

La tecnologia ha aiutato lo sviluppo anche di un settore di nicchia come quello del turismo sostenibile?

Grazie a internet è più facile per noi oggi raggiungere un pubblico più vasto offrendo ad ognuno l'opportunità di adottare comportamenti sostenibili, dal cibo alle vacanze: la **tecnologia** comprende anche tutta quella parte di ricerca che permette l'utilizzo di fonti rinnovabili, diventando molto utile per implementare forme di turismo sempre più sostenibile.

Il vostro motto è "vacanze eco-logiche" e quindi la bicicletta è per sua natura uno dei mezzi privilegiati per esplorare un territorio quasi a impatto zero: ma voi proponete anche viaggi a piedi e in barca...

Siamo orgogliosi di essere stati i primi, ormai oltre 30 anni fa, a proporre agli italiani le vacanze in bicicletta nelle capitali europee: la bicicletta è il mezzo di trasporto più green che ci sia e ancora oggi rappresenta per noi una delle migliori modalità di vivere **un'esperienza di libertà e a contatto con**



— La bicicletta è il mezzo di trasporto più green che ci sia e ancora oggi rappresenta per noi una delle migliori modalità di vivere un'esperienza di libertà e a contatto con la natura

la natura, pur non essendo degli esperti ciclisti. Ci siamo specializzati poi nelle vacanze in barca a vela, che abbiamo reso accessibili sin dagli anni '90 anche ai "non velisti", proponendo per primi gli imbarchi individuali, consentendo anche a chi parte da solo di fare una vacanza in libertà, vivendo il mare a 360°, anche senza essere costretto ad organizzare un gruppo per noleggiare un'intera barca. A tutti gli amanti del trekking, riserviamo inoltre tante vacanze a piedi, perché camminare a contatto con la natura fa bene, allontana i pensieri negativi e aiuta a rallentare la velocità della vita di tutti i giorni.

Bisogna essere allenati per poter partecipare ai viaggi, soprattutto quelli in bici? Che tipo di consigli potete dare a chi sta pensando di fare una vacanza pedalando con voi?

Abbiamo vacanze per tutti: per facilitare il cliente nella scelta le abbiamo raggruppate in **4 stili di vita**, ognuno di essi ha delle caratteristiche portanti che lo definiscono. Avremo quindi una vacanza ATTIVA

che necessita di un buon allenamento, una IMMERSI NELLA NATURA per tutti gli amanti dei luoghi incontaminati o "sperduti" e con la voglia scoperta, CON BRIO per chi ha voglia di muoversi nella natura senza tralasciare una sorta di mondanità e il SENZA PENSIERI, dedicato a chi ha voglia di una vacanza in pieno relax. In ogni programma pubblicato nel sito sono riportati il chilometraggio e i dislivelli, così che ognuno possa farsi un'idea dell'attività giornaliera proposta. L'unico consiglio per chi viaggia con noi è quello tipico di ogni viaggiatore: mente aperta e soprattutto tanta voglia di conoscere e di condividere.

Avete un pacchetto di proposte vasto ed eterogeneo: chi sono i diversi tipi di viaggiatori che si rivolgono a voi per pianificare una vacanza ecologica?

Mai come oggi la tematica della salvaguardia dell'ambiente è all'ordine del giorno: si tratta di un argomento mondiale, ma che allo stesso tempo tocca tutti noi nel nostro essere individuale e sono sempre più le persone che, fortunatamente, sono coscienti che si può contribuire a mantenere o ripristinare l'equilibrio con l'ambiente attraverso un corretto utilizzo delle risorse ambientali e comportamenti puliti anche in vacanza, scegliendo tra tutti un mezzo a **basso impatto ambientale**. Tenzialmente viaggiano con noi persone dai 30 anni in su, con una prevalenza femminile e molto spesso viaggiatori singoli.

Proponete anche vacanze per single: c'è chi grazie a voi ha trovato l'anima gemella, magari con la complicità della bicicletta?

Per Jonas single non è uno status, ma un modo di



viaggiare: a volte si parte da soli perché gli amici o il partner hanno le ferie in altri periodi oppure hanno prenotato una meta che non ci interessa; oppure semplicemente abbiamo deciso di fare un'esperienza diversa e vogliamo conoscere persone nuove viaggiando in gruppo. **La spensieratezza e la voglia di conoscere** che si liberano in vacanza, ed un pizzico di fortuna, hanno permesso a più di qualche persona di trovare l'anima gemella. Il 70% dei nostri clienti viaggia da solo ed è più predisposto a conoscere altre persone. Ci sono gli ingredienti migliori: sei in vacanza, con la testa libera, per far conoscere il meglio (e a volte anche il peggio) di te... e alla fine di coppie ne vediamo sbocciare ogni anno.





Con il 2020 si è aperto il decennio in cui la bicicletta è indicata da più parti come il mezzo di trasporto del futuro, perché consente di coprire grandi distanze in breve tempo e non inquina: un buon motivo per puntare ulteriormente sul cicloturismo?

La bici è il mezzo di trasporto più green che ci sia: ti consente di entrare in **sintonia** con i compagni di viaggio e con la gente del luogo, rispettando il territorio con ritmi lenti: una vacanza dev'essere rilassante perché si corre già tutto il resto dell'anno! In linea con la nostra filosofia, abbiamo scelto di limitare i danni all'ambiente. Non abbiamo mai voluto dotarci di bici col nostro marchio perché preferiamo collaborare con i noleggi bici presenti in loco, aiutando così anche l'economia locale e le piccole realtà, magari a conduzione familiare e riducendo al minimo l'impatto ambientale.

Qual è il valore aggiunto di una vacanza all'insegna della mobilità attiva e dell'ecologia?

Organizziamo vacanze con mezzi a basso impatto ambientale, bici, barca o a piedi. La mobilità dolce non è inquinante, è divertente e permette di visitare luoghi spesso non raggiungibili con altre modalità. Con i nostri accompagnatori e skipper condividiamo l'impegno ad ottimizzare i consumi, limitare gli sprechi e adattare il proprio stile di vita nell'ottica

— La mobilità dolce non è inquinante, è divertente e permette di visitare luoghi spesso non raggiungibili con altre modalità

del **rispetto dell'ambiente**: di stagione in stagione, anno dopo anno, ci impegniamo tutti i giorni nella speranza di riuscire a trasferire e condividere dei comportamenti responsabili, in un unico grande obiettivo, quello di imparare a rispettare e godere di questo splendido mondo.

Quali saranno le mete più gettonate da visitare in bicicletta nel 2020 secondo Jonas?

Nelle nostre previsioni ci sarà un rinnovato interesse per le mete più famose, da scoprire a bordo di una bici, come **Berlino o Amsterdam**. Ma come ogni anno, ci saranno delle mete emergenti e meno conosciute che ruberanno il cuore agli amanti dei pedali. Una tra tutte **Lubiana**, capitale della Slovenia, che nell'ultimo decennio è diventata fortemente sostenibile e che vanta reti ciclabili, parchi naturali e una forte sensibilità al riciclo! Oppure, per rimanere nella nostra amata Italia, andiamo nel cuore verde della **Ciociaria**, per pedalare tra itinerari paesaggistici, storici ed enogastronomici nella parte più autentica del Lazio. 🚲

Pirelli CYCL-e around™

two wheels,
miles of experiences





Una nuova idea di mobilità sostenibile

CYCL-e around™ è un servizio di noleggio di **biciclette** a pedalata assistita di alta gamma nato circa due anni fa, pensato per offrirti esperienze di viaggio uniche e realizzato in collaborazione con eccellenze dell'hôtellerie e con operatori specializzati nel cicloturismo.

Rental in hotel

Se sei un viaggiatore attivo, curioso e sofisticato, che non si accontenta di proposte convenzionali, troverai una piacevole sorpresa presso i nostri hotel partner.

Un'esperienza in bicicletta all'insegna della tecnologia, che strizza l'occhio al turismo sostenibile e conduce alla scoperta delle bellezze territoriali. È questa l'idea di mobilità che ti proponiamo attraverso il servizio *Rental in Hotel*, per farti vivere la tua destinazione in un modo nuovo, divertente e sostenibile.

Borgo San Felice e Argentario Golf Resort & Spa in Toscana o Badrutt's Palace a St. Moritz in Svizzera sono solo alcuni degli hotel che hanno scelto CYCL-e around™ per i propri ospiti. Un **servizio all-inclusive** che consente all'hotel di promuovere la mobilità sostenibile e agli ospiti di visitare luoghi bellissimi e altrimenti difficilmente accessibili: biciclette a pedalata assistita tecnologicamente avanzate, equipaggiate con pneumatici Pirelli, connesse e disponibili in più versioni; premium kit a supporto degli ospiti comprensivo di assicurazione, casco e accessori; un navigatore ottimizzato per biciclette incluso nella nuova App dedicata, per scoprire luoghi speciali in modo non convenzionale.

Tour in e-bike

Negli ultimi mesi, grazie alla collaborazione e al dialogo con tour operator e guide locali, è nata una seconda proposta, quella dei **tour in e-bike** alla scoperta del territorio e dei suoi tesori nascosti.

Si tratta di tour rivolti a chiunque desideri ritrovare



il contatto con il proprio tempo e con la natura, concedendosi **una fuga dalla quotidianità**. Le bici con pedalata assistita consentono a tutti di godersi l'esperienza, dai più esperti a chi si avvicina per la prima volta al cicloturismo.

Se hai a disposizione solo mezza giornata, ti proponiamo il nostro **E-bike & Milan Architectures**, o Architour: una panoramica di Milano e delle sue straordinarie architetture progettata e realizzata da due realtà milanesi, CYCL-e Around™ e la bike tour company Bike The City®, che non vedono l'ora di svelarti le meraviglie della città da una prospettiva nuova.

Il tour ti darà l'opportunità di scoprire con una guida esperta la molteplicità di concept e stili architettonici che compongono l'identità di Milano, incontrando numerosi architetti di fama internazionale attraverso i loro edifici e progetti.

Non perderai la maggior parte dei luoghi storici come il Duomo o il Castello Sforzesco, ma la

narrazione sarà incentrata soprattutto sul XX secolo, periodo incredibile per Milano, e sul presente: un'era frenetica di trasformazione e rinascita per la città, tra spazi verdi, nuove piazze, sempre più piste ciclabili e uno degli skyline più innovativi d'Europa.

Prepara la tua macchina fotografica: se condividi la nostra stessa passione, non potrai fare a meno di scattare foto ad ogni angolo!

Se invece desideri goderti qualche giorno fuori città, per te che ami stare a contatto con la natura e sperimentare le tradizioni enogastronomiche locali, abbiamo pensato **a week-end lunghi** in e-bike tra paesaggi da sogno, in compagnia di guide locali o in autonomia. Un nuovo modo di scoprire il territorio, in cui tecnologia e tradizione si fondono in armonia per regalarti esperienze uniche e incontri speciali.

Ti aspettiamo **ad Asciano**, in provincia di Siena, per 4 giorni tra escursioni guidate in gravel e-bike e momenti di relax nel cuore della Toscana: un viaggio



tra paesaggi sublimi, antiche strade e sapori autentici in sella a una gravel e-bike di alta gamma, con guide locali esperte e appassionate. Il percorso, che si articola in tre tappe intorno all'incantevole località Molinello, ti porterà ad esplorare meraviglie paesaggistiche come le Crete Senesi e la Val d'Orcia e a pedalare sulle strade de L'Eroica.

Se ai panorami lunari delle Crete Senesi preferisci i vigneti verdeggianti della **Franciacorta**, ti proponiamo un altro percorso da scoprire in autonomia tra Martesana, il fiume Adda e le Terme di San Pellegrino, in Val Brembana, passando per l'incantevole area del Lago d'Iseo. In 4 giorni potrai assaporare l'incredibile varietà di paesaggi che la Lombardia ha da offrire. Un racconto unico, che combina città brulicanti di vita, arte e cultura con la ricercatezza di uno dei centri termali più famosi d'Italia, passando per la tranquillità della campagna, l'armonia di dolci colline ricoperte di vigneti e la pace di uno dei più vasti laghi alpini italiani.

Viaggi di scoperta che seguono il tuo ritmo e che alternano pedalate, relax ed esperienze enogastronomiche. 

INFO

Per saperne di più
cyclearound.pirelli.com



Cyclando

Parti in bici con un click

La scelta di fondare Cyclando
è nata da un'idea precisa:
usare la tecnologia per rendere
più accessibile a tutti il mondo
del cicloturismo.



Questa piattaforma infatti è in grado di raggruppare molte proposte di viaggio, assicurandoti di trovare con più facilità l'esperienza di viaggio che hai sempre sognato.

Qui ti raccontiamo com'è nato Cyclando e perché vogliamo invitarti a far parte della nostra community!

Che cos'è Cyclando

Cyclando è una **piattaforma digitale** che aggrega numerose proposte di viaggi, con l'obiettivo di diventare il riferimento online per la ricerca e l'acquisto di viaggi in bicicletta. L'idea innovativa che sta alla base di questo progetto è quella di creare qualcosa di rivoluzionario nel mondo del cicloturismo, rispondendo a pieno alle esigenze di tutti gli appassionati di bici e non solo.

Il team che ha fondato Cyclando è composto da **esperti di viaggi e di tecnologia**: uno dei founder è Riccardo, che aveva già avuto un'esperienza importante in questo ambito lavorando per anni per un tour operator specializzato proprio in questo settore. Grazie alla sua esperienza in questo mercato, con

l'aiuto della sua collega Valentina, ha affiancato Marco e Alessio che si occupano di mappe, cartografia e coordinamento del lavoro del team degli informatici, composto da Andrea, Davide e Pedram.

Un gruppo di esperti, quotidianamente al lavoro per creare una piattaforma sempre più completa e performante: i due ingredienti che non mancano nella famiglia di Cyclando sono **competenza ed entusiasmo**. Ma ora vogliamo raccontarti quali sono le nostre proposte per i tuoi prossimi viaggi in bici.

I viaggi in bici con Cyclando

Cyclando ti fornisce numerose proposte di viaggi in bici in tutta Europa: dai più classici tour cittadini, alle vacanze in bici per esperti o neofiti, alle MTB, alle bici da corsa, ai tour in bici e barca, fino ad arrivare alle sole tracce GPS per i bikepacker.

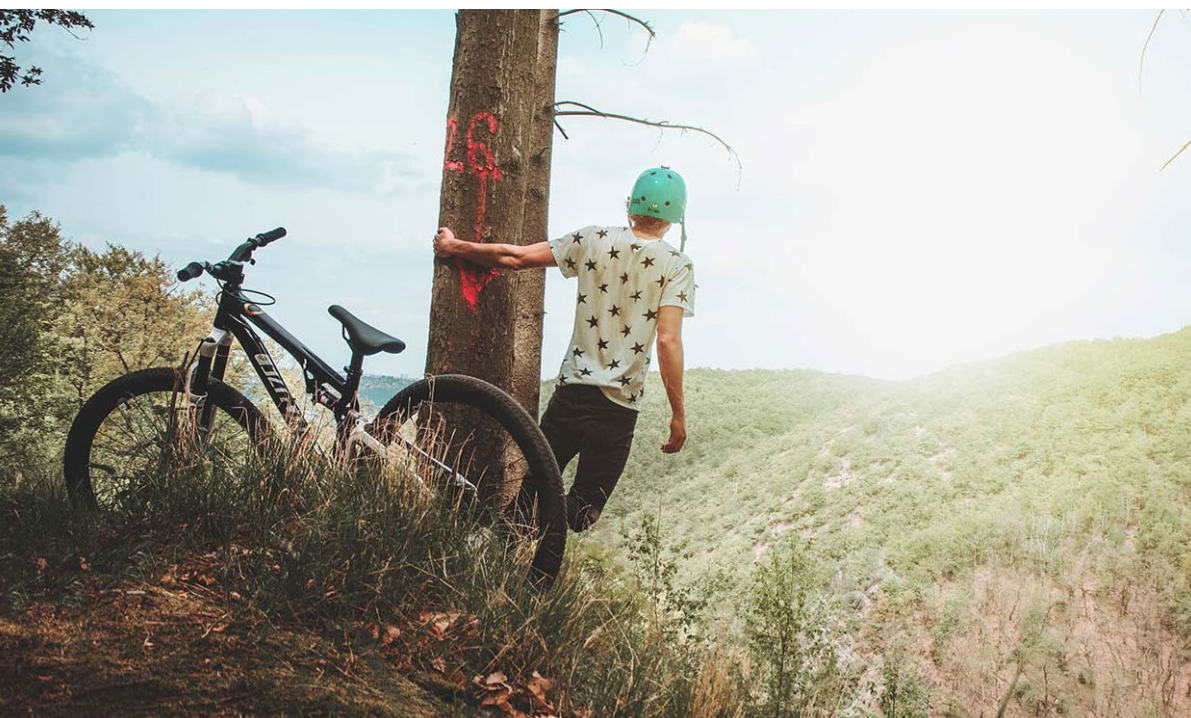
L'aspetto più rivoluzionario di Cyclando è quello di riuscire a **semplificare** al massimo il processo di vendita dei viaggi. Di solito infatti, quando ti rivolgi ad un qualsiasi tour operator, i viaggi in bici ti vengono forniti in molteplici varianti e siete tu e l'agenzia di viaggio stessa a dovervi accordare per trovare la giusta soluzione.

Il team di Cyclando invece è riuscito a semplificare questo processo, spaccettando tutte le diverse combinazioni del viaggio, in modo tale che sia il motore di ricerca del programma ad indirizzarti verso **l'esperienza più adatta alle tue esigenze** e non viceversa. Inoltre, grazie all'integrazione di mappe di alta qualità, questa piattaforma ti permette di valutare e scegliere con più precisione l'itinerario più idoneo a soddisfare le tue aspettative: è in questo modo che Cyclando fornisce un servizio rapido ed efficace a tutti gli amanti dei viaggi in bici.

Gli utenti, dopo essere approdati sul sito web Cyclando, possono selezionare **attraverso un motore di ricerca semplice ed intuitivo** la destinazione del loro viaggio, oppure possono navigare attraverso le proposte già presenti in home page.

Una volta selezionato il paese di destinazione, oppure la regione di interesse, il motore di ricerca

— Questa piattaforma ti permette di valutare e scegliere con più precisione l'itinerario più idoneo a soddisfare le tue aspettative



DA SAPERE

Sono principalmente 3 i tipi di esperienze proposte:

- » viaggi avventura – in cui gli utenti possono scaricare tracce GPS per i loro viaggi. Cyclando in questo caso funge da “navigatore evoluto” che permette di trovare e prenotare hotel e individuare luoghi di interesse;

- » viaggi self-guided – con proposte di tour operator locali di tutta Europa. In questo caso gli utenti possono acquistare un viaggio con pernotti, trasporto bagagli, noleggio bici e traccia GPS;

- » viaggi guided – in cui gli utenti acquistano un viaggio di gruppo accompagnato da guide esperte e qualificate.

- » Per ogni tipologia di viaggio Cyclando propone una scheda dettagliata, con le tappe, il livello di difficoltà, la possibilità di viaggiare in bici o in ebike, il tour operator che organizza il viaggio e la possibilità di prenotare in modo estremamente semplice, con un solo click.

Per maggiori informazioni cyclando.com

restituirà tutti i risultati disponibili sul territorio e, attraverso una barra di navigazione laterale, si potranno ulteriormente affinare i risultati in base alla tipologia di viaggio e/o mezzo: bici, bici da corsa, MTB, bici e barca, ebike, trekking.

L'obiettivo è di **offrire la più ampia scelta di viaggi in bici organizzati** e, per farlo, è stata unita la passione per le due ruote a quella per la tecnologia. I viaggiatori quindi, si interfacciano direttamente con il tour operator locale acquistando i tour al loro miglior prezzo, ma con la garanzia e l'esperienza intermedia da Cyclando.

I nostri consigli di cicloturismo

Negli ultimi anni si è parlato sempre più spesso di cicloturismo: conoscere il mondo della bicicletta è fondamentale per accostarsi a questo nuovo modo di viaggiare, più lento e autentico. Uno dei plus della bici è che ti permette di percorrere in modo green e autonomo anche distanze considerevoli, senza mai rinunciare ad un contatto diretto con le persone e i luoghi che stai attraversando. Partire in sella ad una bici può portare notevoli benefici sia al tuo fisico che alla tua mente, scoprendo una dimensione del viaggio nuova e più intima.

Non tutti però partono con lo stesso livello di esperienza e di allenamento fisico: ci sono i viaggiatori esperti e i neofiti che si accostano a questo mondo step by step.

Su Cyclando puoi trovare la proposta di viaggio perfetta per ogni tua esigenza: se stai iniziando ora a viaggiare in bicicletta, ti consigliamo gli **itinerari in Olanda, nella Valle della Loira e alla scoperta del Danubio**, se invece sei un viaggiatore esperto ti consigliamo i viaggi self-guided in zone in cui il cicloturismo non è ancora molto diffuso come **l'Albania, le Repubbliche Baltiche, la Scozia e la Finlandia**.

Non mancano anche le offerte per il cicloturismo in Italia, ad esempio in **Sicilia** tra l'Etna e Taormina, l'itinerario che collega il **Lago di Garda, con il Lago Maggiore, la Valle Umbra**, il percorso che unisce Nizza e Genova, l'immane Delta del Po, la

— Entrare a far parte della community è alla portata di tutti, basta scegliere con un click la tua prossima meta di viaggio in bicicletta



splendida ciclabile della Drava e l'itinerario che unisce St. Moritz a Milano.

Cyclando però è anche un portale che unisce e offre i migliori tour ai trekker che desiderano percorrere la **via Francigena** in diverse tappe, il Cammino di Santiago, le Langhe tra vigneti e castelli, la Foresta Nera, la fiabesca Cornovaglia e la meravigliosa Baviera.

Gran parte degli itinerari sono stati pensati sia per chi viaggia in bici, sia invece per chi utilizza le bici elettriche, semplificando quindi il percorso. Per chi desidera invece una tipologia di viaggio più settoriale e specifica, sono presenti anche gli **itinerari in MTB** che presentano quindi percorsi sterrati e tratti di livello più difficile, oltre ai tour in bici da corsa, perfetti per chi invece preferisce l'asfalto.

Cyclando è un contenitore in continuo movimento e crescita, ma più di tutto si pone come un nuovo **punto di riferimento** per le tribù di ciclisti e trekker, che desiderano scoprire nuovi itinerari, ma anche conoscere altre persone accomunate dagli stessi interessi.

Cyclando è fruibile sia da desktop che da mobile e vuole creare un punto di incontro digitale per mettere in contatto i viaggiatori con i tour operator: l'obiettivo è semplificare il processo di acquisto rendendolo più agevole, infatti il motto è **Click and Ride**. Cyclando si arricchisce ogni mese di nuovi itinerari da vivere in sella: entrare a far parte della community è alla portata di tutti, scegli con un click la tua prossima meta di viaggio in bicicletta. 



#SafetyCampaign

Il ciclismo è questione di velocità

È stato e sarà sempre così, ed è quindi uno sport a cui è associato un determinato livello di rischio. La velocità e il rischio inerente fanno parte del divertimento.

Fortunatamente i recenti studi e conseguenti sviluppi tecnologici hanno reso il ciclismo più sicuro. Il rischio di incidenti si è notevolmente ridotto poiché le protezioni per i ciclisti sono decisamente migliori di una volta...

...Ma la via verso un cambiamento reale ed effettivo sulle nostre strade è comunque ancora lunga e difficile. Soprattutto se prendiamo in considerazione il vasto contesto urbano, dove convivono diverse forme di mobilità alcune delle quali rappresentano vere minacce per il ciclista.



Cosa si può fare nel nostro piccolo per pedalare più sicuri?

Non si può avere il controllo su tutto, per quanto si guidi bene la bici e si presti attenzione. In bicicletta si è vulnerabili e la sicurezza dipende anche dagli altri utenti della strada. Fortunatamente esiste modo di **rendersi visibili**, grazie a prodotti specifici che ottimizzano la visibilità. Le luci per le biciclette non sono una novità, ma

l'enorme varietà di tipologia di illuminazione sì. La tecnica a LED, sempre più raffinata, permette di utilizzare una lampadina piccola e compatta, abbondantemente sufficiente per essere visti anche a centinaia di metri di distanza.



Oltre a una buona illuminazione, anche l'abbigliamento rappresenta un aspetto fondamentale per la visibilità. L'abbigliamento specializzato ha elementi riflettenti in punti specifici del corpo che permettono di riconoscere schemi di movimento caratteristici delle persone. Gli **elementi riflettenti** convertono la luce UV invisibile in luce visibile, quintuplicando la distanza a cui si è visibili.

Grazie a tali tecnologie, l'abbigliamento tecnico permette agli utenti della strada di riconoscere un ciclista il prima possibile.

L'equazione "casco = sicurezza" non esiste, e non si può considerare il casco come la panacea di tutti i mali che rende il ciclista sicuro in assoluto ma rappresenta un fattore importante per poter diminuire alcuni rischi e implementare la propria sicurezza sulla strada.

Ma cosa rende un casco più sicuro di un altro?

Partiamo dal presupposto che tutti i caschi ci rendono più sicuri ma che non sempre un casco di prezzo più alto è sinonimo di sicurezza maggiore. Ogni modello porta con sé delle caratteristiche studiate specificatamente per tipologia d'impiego e stile di guida.

La certificazione CE definisce lo standard minimo che tutti i caschi presenti sul mercato europeo devono avere. Questa **certificazione** si ottiene mediante test meccanici di sollecitazione, tra cui le prove di scalzamento, la ritenzione del cinturino e l'assorbimento di urti che verifica che l'energia sviluppata dall'urto (a una velocità di 5,4 m/s e 4,5 m/s) venga





assorbita dal casco, senza essere trasmessa al ciclista.

Esistono altre **tecnologie specifiche** per aumentare la sicurezza del ciclista come la tecnologia MIPS: integrata all'interno del casco in fase di produzione permette di limitare notevolmente i danni che il cervello riceverebbe sbattendo sulla scatola cranica.

Bisogna considerare che cadere dalla bici non è quasi mai un evento che porta a sbattere la testa in modo perfettamente perpendicolare al terreno; tecnologie come MIPS, avere sempre il casco perfettamente allacciato e regolato, aiutano ad innalzare il livello di protezione del ciclista.



L'introduzione dei freni a disco per le bici da corsa è stata una vera rivoluzione, che ha fatto compiere un salto in avanti alla sicurezza della bici da corsa. I motivi sono due. Innanzitutto, le caratteristiche tecniche dei freni a disco sono superiori rispetto a quelle dei tradizionali freni a pattino. I freni a disco utilizzano un disco separato come superficie di frenata, permettendo ai cerchi di svolgere la loro funzione, vale a dire che lo pneumatico mantenga un contatto ottimale con la superficie stradale. Un altro vantaggio è rappresentato dal fatto che le ruote con i freni a disco hanno una durata praticamente illimitata; non hanno problemi con la pioggia e la frenata è ottimale in tutte le condizioni.

Tuttavia, il principale vantaggio dal punto di vista della sicurezza è la praticità d'uso. I freni a disco non hanno solo una maggiore capacità di frenata ma per azionarli occorre anche una forza minore e ciò permette di dosare con molta precisione la frenata. La maggiore maneggevolezza riduce la fatica a vantaggio del controllo della bici stessa. La sicurezza, quindi, aumenta e l'energia che rimane può essere convertita in velocità/attenzione. 

DECALOGO DEL CICLOVIAGGIATORE

In base alla nostra esperienza, abbiamo individuato dieci regole per preparare il grande viaggio in bicicletta.

di **Paolo Pinzuti**

Editore di Bikeitalia.it, CEO Bikenomist, appassionato di viaggi, fotografia, instancabile assaggiatore dei prodotti enogastronomici dei territori.

1. Mappe

Sapere dove andare è la cosa più importante per un tour in bicicletta. A tale scopo serve **una buona mappa** che riporti le curve di livello, le strade panoramiche e distingua le mulattiere dalle strade secondarie. Per l'Italia niente di meglio delle cartine del Touring Club; per l'Europa i migliori cartografi sono indubbiamente gli editori tedeschi della Reise Know How e della Freytag. Inutile dire che tutto quanto può essere sostituito da **un buon gps**, ma crediamo che non ci sia niente di meglio che spiegare una carta a terra e decidere il percorso.

2. Cibo

Il cibo è il combustibile del cicloviatore ed è sempre meglio avere il serbatoio pieno. Non c'è niente di peggio di dover rallentare oltre che per la salita o per il vento contrario a causa delle "cotte" che capitano quando andiamo in riserva. La cosa più importante è **mangiare tanto e spesso**: trasportare tanto cibo non è mai una cattiva idea. Ovviamente bisogna prediligere alimenti che si digeriscono in fretta, tendenzialmente carboidrati a pranzo e proteine a cena; frutta, biscotti e qualunque cosa si abbia a portata di mano durante la pedalata. L'importante è non dimenticare di mangiare prima di avere fame e bere prima di avere sete.



3. Bicicletta

Se pensiamo che Thomas Stevens ha fatto il giro del mondo con un velocipede e che Mauro Vanoli è arrivato sull'Himalaya con una graziella, ci si rende facilmente conto che non è la bici oltremodo accessoriata a fare la differenza. L'importante è che questa bicicletta sia **robusta, comoda ed inderogabilmente efficiente**.

4. Chilometraggio

Il turismo in bicicletta non è uno sport, è un modo di viaggiare, di scoprire il mondo lentamente. E se ci sono molte cose da scoprire, bisogna **investire molto tempo** che, probabilmente sarà sottratto al pedalare. Sdraiarsi sotto l'ombra di un ulivo dopo pranzo e farsi un sonnellino è una scoperta eccezionale, anche fare il bagno in un fiume è una scoperta, annusare un fiore mai visto prima o fare una foto... Essere schiavi del chilometraggio non aiuta a godersi il viaggio.

— L'importante è che la bicicletta sia robusta, possibilmente comoda ed inderogabilmente efficiente



5. Allenamento

Viaggiare in bici significa trascorrere diverse ore al giorno in sella, in una posizione innaturale a cui occorre abituarsi. Come? Pedalando, ovviamente. **Trovare il tempo per allenarsi** non è facile, soprattutto per chi lavora e vive in città, però se si trasforma la bicicletta da articolo sportivo a mezzo di trasporto si può trovare il tempo per allenarsi ogni volta che si va al lavoro.

6. Conoscenze tecniche

La bicicletta ha una meccanica semplicissima ed estremamente intuitiva. Imparare a cambiare una camera d'aria, a regolare i freni e il cambio è davvero alla portata di tutti ed è un peccato farsi rovinare un viaggio a causa di banali incidenti. **Avere il controllo** completo del proprio mezzo di trasporto offre l'opportunità di non dipendere in nessun modo dagli altri.

7. Abbigliamento

Non occorrono capi di abbigliamento particolarmente tecnici per viaggiare in bicicletta: un pantalone con il fondello è l'unico vero indumento indispensabile, per il resto, vale la regola generale del **vestirsi a cipolla e dell'evitare i capi di abbigliamento in cotone** (se si bagnano, impiegano un'eternità ad asciugare e a contatto con la pelle sembrano lastre di ghiaccio). Il buon senso fa il resto, quindi sempre meglio portarsi dietro una giacca a vento impermeabile, scarpe chiuse e almeno un ricambio per tutto. Per quanto riguarda la sicurezza, è caldamente raccomandato l'uso del caschetto e dei guantini (non aspettate di cadere per apprezzarli).

8. Equipaggiamento

Qual è l'equipaggiamento ideale? La risposta è "dipende". **Dipende da dove si va**, in che stagione, dalla lunghezza del viaggio, costumi locali, ma soprattutto, dipende da dove si mangia e da dove si dorme. Dormire in tenda o in albergo fa una bella differenza in termini di spesa e di cose che si portano dietro, anche mangiare in un ristorante o cucinare fa differenza. Da non dimenticare in ogni caso sono: una lampada, una pompa, una camera d'aria di ricambio, dei leva copertoni, delle chiavi a brugola e delle fascette da elettricista, un coltellino multiuso, della crema solare, farmaci di prima necessità e qualunque cosa vi faccia star bene e che non sia troppo ingombrante.

9. Ottimismo

Il pessimismo raramente è di aiuto ed imparare a sviluppare ottimismo è la cosa più importante per intraprendere un viaggio in bicicletta. Parlare con se stessi aiuta molto: **raccontarsi le cose belle** che gli occhi vedono, i profumi e i rumori, raccontarsi delle storie, cantare. Soprattutto cantare, possibilmente a squarciagola.

10. Aiutare gli altri ciclisti

I ciclisti sono degli amici che non abbiamo ancora conosciuto, persone con cui abbiamo almeno una passione in comune. Il minimo che si possa fare è **solidarizzare ed aiutarsi** vicendevolmente. 

L'INTERMODALITÀ, PER VIAGGIARE CON LA PROPRIA BICI AL SEGUITO

Viaggiare in giro per il mondo con la propria bicicletta al seguito dà l'opportunità di scoprire posti nuovi in sella alla fedele compagna di pedalate di tutti i giorni: è sicuramente bello portare con sé un mezzo che si è scelto con cura, a cui si è dato un nome e che conosciamo bene, ma per poter trasportare la bici al seguito bisogna conoscere i regolamenti dei diversi mezzi di trasporto, i costi, le modalità e gli orari in cui questo è consentito.



L'intermodalità, la possibilità di associare la bici a un altro mezzo di trasporto, è una condizione che varia a seconda della tipologia scelta e del paese che si vuole visitare in bicicletta: per questo è bene informarsi prima di partire, consultando la documentazione che i vettori e gli Enti del Turismo locali mettono a disposizione dei cicloturisti, perché questa esigenza è sempre più presente nelle richieste di

viaggio e negli ultimi anni anche l'offerta e le possibilità di trasporto si sono moltiplicate.

Qui possiamo fare un rapido excursus sui consigli generali da seguire in base al mezzo di trasporto su cui andrà caricata la bicicletta, tenendo ben presente che queste informazioni sono suscettibili di cambiamento ed è sempre opportuno verificare prima di partire rivolgendosi direttamente a chi fornisce il servizio.

— Queste informazioni sono suscettibili di cambiamento ed è sempre opportuno verificare prima di partire

Partiamo dall'aereo: negli ultimi quindici anni, anche grazie al moltiplicarsi delle compagnie low cost, molte tratte di lunga e media distanza sono diventate alla portata di tutte le tasche e praticamente tutti i vettori hanno come opzione il **trasporto della bici al seguito come bagaglio in stiva**. Di norma si richiede che la bici sia imballata accuratamente e/o riposta in una sacca specifica, senza pedali e altre parti sporgenti taglienti, con le camere d'aria sgonfie per ovvie ragioni di pressurizzazione. Un'accortezza sempre valida è quella di **proteggere con materiale da imballaggio** le parti più delicate come la trasmissione e bloccare le parti mobili come il manubrio. Le tariffe sono molto variabili (anche in base al peso) e si va da circa 10 euro per le tratte più brevi a salire fino a superare anche i 100 euro: ma se abbiamo acquistato per tempo un biglietto aereo a tariffa scontata può valere la pena investire in questo servizio.

E una volta sbarcati in aeroporto? Per le bici pieghevoli – e ripiegate – il trasporto sui treni, sulle linee della metropolitana e sui mezzi pubblici è di norma gratuito e senza restrizione di orari: se invece abbiamo con noi una bici tradizionale bisogna sempre far riferimento ai regolamenti interni di ciascuna azienda di trasporto. Ad esempio in Italia se smontata e riposta in una sacca di dimensioni massime pari a 110x80x40 centimetri una bici può viaggiare come bagaglio gratuito praticamente ovunque. Ma se è montata e pedalabile le cose cambiano.

In treno. Molto dipende dalla tipologia di treno e soprattutto dal Paese: su quelli locali/regionali di norma esistono più **spazi per poter trasportare la bici** e, quando previsto, va acquistato un biglietto a parte; in altri casi il trasporto-bici è gratuito, ma possono esserci delle limitazioni in base all'affollamento del treno. Sui treni intercity o ad alta velocità di norma il trasporto di una bici tradizionale montata e non imballata è previsto acquistando un biglietto e prenotando il posto, quindi per evitare di restare a terra bisogna informarsi prima.

In metropolitana. Il nodo principale, visto che la metropolitana è un mezzo di trasporto pubblico ad alta capacità, riguarda gli orari: spesso esistono

limitazioni nelle ore di punta e di norma la bici paga un biglietto a parte. Bisogna anche fare attenzione a dove collocare la bici: in alcuni casi esistono carrozze adibite con portabici e apposita indicazione con un pittogramma all'esterno, oppure la salita con bici al seguito è consentita solo nella prima e nell'ultima carrozza.

In tram. Vale praticamente lo stesso discorso della metropolitana: è una questione legata alla capienza e a come sono state progettate le carrozze: c'è un'estrema variabilità tra un Paese e l'altro ma anche tra una città e l'altra all'interno della stessa Nazione, per questo **consultare il sito internet dell'azienda di trasporto pubblico** locale rappresenta la soluzione più facile e immediata per capire se e come sarà possibile trasportare la propria due ruote sul tram.

In autobus. Per trasportare la bici su un bus urbano di linea o su un pullman per coprire distanze a medio e largo raggio esistono almeno 3 tipi di soluzioni: **all'interno, sul retro o sul davanti**. La prima modalità, nel portabagagli dell'autobus, è adatta per viaggi a lunga percorrenza e alcuni vettori hanno appositi spazi per le bici che possono essere acquistati come servizio aggiuntivo. Il portabici sul retro di un bus non è una soluzione molto utilizzata, soprattutto perché né l'autista né il proprietario della bici hanno la possibilità di controllare eventuali tentativi di furto: se è prevista solo questa modalità si consiglia di legare bene tutte le parti amovibili della bici. Il portabici sul davanti è molto diffuso negli Stati Uniti e consente al guidatore di avere sempre sott'occhio le bici: di norma può ospitare 2/3 mezzi e la rastrelliera è ottimizzata per consentire il carico e lo scarico delle bici in meno di 30 secondi. 

Ti aspettiamo alla

fiera del

CICLOTURISMO

primavera 2021 - Milano



JUST ANOTHER PARKING LOT IN DENMARK

📍 Copenhagen

**Scopri la
Danimarca su
due ruote!
visitdenmark.com**

VisitDenmark 