Italia, Europa e India in bicicletta. A passeggio sulle due ruote

La primavera è nell'aria, l'aria frizzante, il sole e i prati dove iniziano a spuntare i primi fiori fanno subito venire voglia di spolverare le biciclette e, pedalando nel verde, andare alla scoperta di angoli d'Italia più o meno nascosti. Non occorre rivangare i mitici Coppi e Bartali per potersi godere qualche ora di relax sulle due ruote. Ormai in tutta la Penisola (per non parlare poi di Paesi come Francia, Austria e Germania in pole position nella cultura del trasporto sostenibile) si stanno diffondendo strade ciclabili o comunque percorsi a basso traffico per tutte la famiglia. L'e-bike, ovvero la bici elettrica, ha poi ampliato ancora di più l'accessibilità ai percorsi ciclabili …a giovani di tutte le età. Insomma un fine settimana sulle due ruote è un sicuro antistress, permette una *full immersion* nella natura e, allo stesso tempo, di apprezzare con tutta calma paesaggi e borghi pittoreschi, senza poi considerare che, in vista della prova costume, qualche giorno di attività (anche) sportiva, può rappresentare un vero e proprio toccasana.

LE QUATTRO CICLOVIE D'ITALIA Certo, orientarsi tra le diverse proposte non è semplice. I percorsi sono diversi e, necessariamente legati alla propria zona di residenza (a Milano, ad esempio, la ciclabile dell'Adda passa attraverso il Parco di Leonardo; chi vive a Mantova può godersi anche giornalmente la ciclabile del Mincio e a sud, infine, la valle d'Itria ha aperto numerose vie) o ai diversi interessi, sportivi, naturalistici o artistici. Ma qualche spunto per organizzare un week end sulle due ruote con la bela stagione in arrivo, può essere fornito dall'ultima CosmoBike, la fiera

internazionale della biciletta di Verona, dove per la prima volta sono state premiate, da professionisti del cicloturismo, le quattro ciclovie più belle d'Italia nel corso dell'Italian Green Road Award.

L'Assisi-Spoleto-Norcia, è risultata la prima vincitrice dell'Italian Green Road Award. Si tratta di un percorso di 102 km che attraversa, in sei tappe, borghi medioevali, paesaggi incontaminati e luoghi di culto. Una via di indubbie suggestioni storiche e naturalistiche. Si parte da Assisi e, circondati da un paesaggio collinare dove predominano uliveti e vigne, si arriva alla Cascata delle Marmora, passando per il tracciato della vecchia ferrovia Spoleto-Norcia. Una vacanza senza pensieri nel cuore verde dell'Italia ciclabile che unisce sport, arte e delizie enogastronomiche, non per altro l'Umbria è la terra della porchetta e del tartufo. Si tratta di un percorso in massima sicurezza e adatta a tutti dove le pendenze non superano il 4,5%. Per informazioni e bike tour ci si può rivolgere a: Umbria & Bike (www.umbriabike.eu, 075.5067101), Gira L'Umbria (Antonella Tucci 348.8916928, info@giralumbria.it), La Spoleto Norcia (Luca Ministrini, 320.2895750, info@laspoletonorciainmtb.it)

Al secondo posto si attesta **la ciclabile Cortina-Venezia**, una via verde di 191 km che nasce nel Parco Regionale delle Dolomiti d'Ampezzo sotto le famose tre Cime delle Dolomiti. Dopo aver percorso i primi 50 km sul sedime della vecchia ferrovia fino al lago di Santa Croce, tra boschi e sentieri, si prosegue nel territorio veneto fino ad approdare alla città lagunare. Il percorso è interamente segnalato permette di scoprire scenari suggestivi e alcuni dei borghi più caratteristici del territorio come Belluno, Bassano del Grappa Asolo nota anche come la città dai cento orizzonti, Treviso, fino ad arrivare, dopo aver pedalato lungo il Sile, all'incanto di Venezia. Per esplorare la ciclovia, ci si può rivolgere a Fun Active Tours (www.funactive.info, 0474.771210) e a Simonetta Bike Tours (334.5487382

www.simonettabiketours.it)

Al terzo posto del podio infine si posiziona la **Cycling Riviera** è un percorso adatto a tutti, dove il mare è protagonista. La pista ciclo-pedonale del Parco Costiero Riviera dei Fiori si snoda per i 24 km della vecchia linea ferroviaria tra Ospedaletti e San Lorenzo a Mare. Il percorso è stato studiato per regalare comfort, benessere e divertimento senza troppi pensieri. Sul percorso sono presenti cinque punti di ristoro per una meritata pausa relax ed è inoltre presente la galleria museo che celebra la storia della Milano-Sanremo. Per organizzare la giornata, si può fare riferimento al sito www.cyclingriviera.com dove sono riportati anche i diversi punti di noleggio delle bici (contatto: 349.4916209) presenti lungo il percorso.

L'Italian Green Road Award ha infine assegnato una menzione speciale per la via **Claudia Augusta**, ovvero la ciclabile che dall'Italia sale in Germania, percorrendo la via ampliata dall'imperatore Claudio tra il porto adriatico di Altinum al Danubio. L'itinerario ciclistico fa rivivere l'antica via culturale e commerciale e dell'impero romano e offre, agli intrepidi che si vogliono avvicinare a questo itinerario, un incredibile varietà di paesaggi, borghi e, ovviamente, un varco alpino. Il percorso dalla Germania all'Adriatico lungo la via Claudia Augusta è particolarmente amato dai cicloturisti tedeschi per cui la pista è al secondo posto tra le migliori ciclabili europee. L'Italian Green Road Award, in particolare, di questo colossale itinerario, ha preso in considerazione la Valle dell'Adige. Si tratta della pista nota come "Ciclabile dell'Adige" che corre, parallela al fiume, nel cuore della valle a sua volta circondata da montagne. Si parte dal lago di Resia (Curon, in provincia di Bolzano), lungo la Val Venosta fino a Merano e Bolzano e quindi attraverso la val d'Adige fino a Trento. La ciclovia si snoda per 208 km di emozione pura tra boschi, prati, vigneti e frutteti, dove predomina il paesaggio fluviale che assicura una immersione

nella natura. Grazie al suo andamento da Nord a Sud, il percorso lungo l'Adige è caratterizzato da una leggera discesa. Numerosi e capillari i servizi a disposizione dei ciclisti. Da non perdere infine le soste golose tra una tappa e l'altra a base di canederli, polenta e vino. Dal 23 al 15 maggio, volendo, si potrà percorrere la via con **Augustour**, una manifestazione cicloturistica organizzata in tre tappe e in compagnia dove ogni partecipante è invitato a godersi il cammino andando al proprio ritmo, fermandosi dove vuole e usufruendo di alcuni servizi dell'organizzazione (trasporto bagagli, transfer e ristori). Per informazioni: Bike&More: 0471 272659; www.augustour.it

UNO SGUARDO OLTRECONFINE Le **Alpi di Kitzbühel** in Austria possono essere rappresentare una valida meta per gli amanti delle passeggiate su due ruote, anche elettriche. Il paesaggio di montagna è unico e suggestivo: le Alpi di Kitzbühel si estendono a nord dal Wilder Kaiser al Parco Nazionale Alti Tauri, e a sud dalla Zillertal fino alla Valle di Saalbach a est. Già dalla primavera, sia in quota che a la valle, l'offerta dei percorsi per escursioni a piedi, in bicicletta e mountain bike è vastissima. L'area offre centinaia di km di piste ciclabili e sentieri di montagna che invitano all'attività sportiva all'aria aperta, vie verdi da cui godere, senza lo stress del traffico cittadino, della bellezza del paesaggio alpino. La regione, in effetti, è una delle più grandi destinazioni e-bike al mondo con una vasta rete di stazioni di noleggio e ricarica delle batterie che garantisce sempre il servizio. Tra le gite da non perdere e alla portata di tutti, vi sono il giro del lago Pillersee e i percorsi che attraverso la valle Brixental e che toccano le suggestive località di Kirchberg, Schwarzsee e, appunto, Kitzbühel. Per superare il giro della "Coppa del mondo ", da St. Johann, Schwendt e Kössen bisogna avere una buona condizione. Per chi comunque preferisse evitare ogni sforzo, gli impianti raggiungono comunque le località più suggestive dell'area, come l'Hohe Salve da cui si gode di una delle più belle viste

panoramiche del Tirolo. Qui ci si può concedere una pausa golosa presso la Gipfelalm Hohe Salve, una terrazza panoramica che ruota. Le Alpi di Kitzbühel offrono i infine un'altra ragione per dedicarsi all'attività all'aria aperta: le delizie gastronomiche preparate dagli chef membri dell'associazione KochArt, un gruppo di ristoratori che cucina esclusivamente con i prodotti contadini locali, di origine controllata e riconoscibili sui menu. Non serve portarsi appresso la propria attrezzatura sportiva. Persino per le bici elettrice a Kitzbühel c'è solo l'imbarazzo della scelta tra alberghi e negozi che affittano le due ruote più adeguate al proprio livello di forma fisica.

UNA META ESOTICA Mai pensato di andare in bici in India? No, probabilmente. Eppure, dopo aver passato giorni e giorni a visitare templi, fortezze a antichi castelli, ma soprattutto immersi nel caos delirante del traffico delle città asiatiche tra vacche, tuk tuk e camion colorati, l'oasi di **Keoladeo Ghana National Park** apparirà come un vero e proprio paradiso. La località, ancora completamente nascosta al turismo di massa, si trova nel Rajastan, a Bharatpur, ed è facilmente raggiungibile da Agra. Il parco Keoladeo (una delle incarnazioni di Shiva) è un'ex riserva di caccia reale e prende il nome da un tempio situato al suo interno, tappa è assolutamente consigliata per chiunque sia interessato alla cultura locale. Il bramino che si occupa del tempio, delle scimmie, dei cervi, delle tartarughe e anche dei gatti (vegetariani esattamente come il bramino) è sempre disponibile a scambiare quattro chiacchiere con i viaggiatori di passaggio. Quest'oasi naturalistica di incredibile suggestione è stata dichiarata Patrimonio Unesco ed è considerata una delle riserve principali al mondo per l'allevamento e la riproduzione degli uccelli. Nei suoi 29 chilometri quadrati trovano infatti rifugio, anche alle zone paludose, più di 360 specie di cui molte rare. La bici è il mezzo migliore per visitare il parco in tutta la sua estensione, rilassarsi, trovare il proprio punto di osservazione preferito e,

finalmente, prendersi una boccata d’ossigeno dopo i faticosi itinerari nella terra dei re. Le bici, funzionali, si affittano all’interno del parco.