

Itinerari in bici

La primavera è la stagione ideale per **avventure in bici alla scoperta del territorio italiano** tra borghi, enogastronomia se sapori tipici, percorsi immersi nella storia o scenari naturali. Pedalare fa bene, è divertente e con la bici elettrica è alla portata di tutti o quasi. In bici si possono scoprire scenari inconsueti senza fretta, assaporando ogni minuto del viaggio. Per questo il cicloturismo negli ultimi anni è letteralmente esploso portando viaggiatori solitari o in gruppo a scoprire borghi, colline e campagna da un altro punto di vista, quello del sellino. E, allo stesso tempo, il cicloturismo è uno strumento di rigenerazione territoriale, sociale e ambientale che valorizza le comunità locali, tutela i paesaggi e promuove esperienze che lasciano un impatto positivo, per chi pedala e per i luoghi attraversati.

Ecco alcuni spunti di itinerari per organizzare un week end o un viaggio più articolato in bici, immergendosi nella bellezza del paesaggio ed esplorando il territorio.

. La Ciclovia del Sole: in bici tra piccoli borghi, natura e buon cibo

La Ciclovia del Sole nel tratto **Mirandola – Bologna** è un viaggio che coinvolge tutti i sensi nel cuore dell'Emilia-Romagna. Lungo il tragitto, infatti, non mancano le occasioni per assaporare le eccellenze gastronomiche della cucina emiliana dai tortellini ai bolliti misti, dallo gnocco fritto con salumi tipici accompagnati da un bicchiere di Lambrusco. Che si tratti di una pedalata rilassante o di un'avventura su due ruote, la Ciclovia del Sole è l'ideale anche per principianti. Il percorso, interamente pianeggiante, si sviluppa lungo l'**ex tracciato ferroviario della linea Verona-Bologna**, attraversando i paesaggi rurali della pianura emiliana. Tra campi coltivati, corsi d'acqua e borghi, questa ciclovia tocca località ricche di storia e tradizioni, come Mirandola, San Felice sul Panaro, Crevalcore e San Giovanni in

Persiceto, per poi proseguire verso Bologna.

. **L'Anello di Perugia in bici nel cuore dell'Umbria**

L'Anello di Perugia è un itinerario che combina sport, natura e **cultura**.

Il percorso, lungo 38 km con un dislivello di 906 metri, si sviluppa prevalentemente su asfalto ed è adatto a biciclette gravel, city bike, mountain bike ed e-bike. Il **livello di difficoltà è intermedio**. Lungo il tragitto si alternano tratti immersi nella natura a tappe nei borghi storici umbri, dove piazze, antiche fortezze e architetture secolari raccontano secoli di storia. Pedalando, si attraversa Perugia toccando luoghi iconici di questa città come la Fontana Maggiore, la Cattedrale di San Lorenzo e la Rocca Paolina.

. **La Ciclovia dei Parchi della Calabria**

Pedalare lungo la Ciclovia dei Parchi della Calabria significa attraversare un territorio autentico, dove la natura incontaminata si fonde con le tradizioni di una terra millenaria. Un percorso di 545 km che si snoda tra boschi, borghi e vette dell'Appennino calabrese, toccando quattro aree protette: il **Parco Nazionale del Pollino, il Parco Nazionale della Sila, il Parco Naturale Regionale delle Serre e il Parco Nazionale dell'Aspromonte**. Premiata con l'Italian Green Road Award 2021 e l'Oscar dell'Ecoturismo 2024, questa Ciclovia rappresenta un modello virtuoso di turismo lento, capace di valorizzare il territorio senza alterarne l'identità.

L'itinerario si sviluppa lungo strade poco trafficate e sentieri ciclabili, con un dislivello impegnativo che regala panorami mozzafiato. Strutturato in **12 tappe**, il tracciato offre percorsi adatti a diversi livelli di difficoltà, dalle sezioni più agevoli fino alle impegnative salite appenniniche, riservate ai ciclisti più esperti. La variante verso il Lago Angitola, immerso nel Parco delle Serre, aggiunge un'ulteriore opportunità di scoperta. La Ciclovia inoltre è un viaggio nei **sapori autentici della Calabria**: dai salumi artigianali ai

formaggi tipici come il caciocavallo di Ciminà, dai legumi di montagna ai piatti iconici come il Pesce Stocco.

. Il Parco delle Dune Costiere in bici a ridosso della spiaggia

Non occorre essere dei ciclisti professionisti per regalarsi una pedalata nel **Parco delle Dune Costiere**: il territorio infatti è sostanzialmente pianeggiante e i percorsi sono ben tenuti e segnalati. Per una prima esplorazione del territorio, si può scegliere un itinerario ad anello che si snoda dall'ex casa cantoniera per 18 km tra uliveti, masserie e dune fino al mare su stradine pianeggianti a basso traffico e, in parte, sterrate. Un breve raccordo conduce dall'ex casa cantoniera alla **via Traiana**, strada tracciata agli inizi del II secolo d.C. per collegare Roma al porto di Brindisi e facilitare, tra l'altro, il trasporto dell'olio. Dalla via Traiana poi, si prende una stradina sterrata diretta verso la foce del fiume Morelli attraverso distese di uliveti e pascoli, da cui si intravedono le "lame", canali carsici su cui si aprono grotte. La zona umida del **Fiume Morelli**, tra i gioielli naturalistici del Parco, è infine angolo incontaminato di natura dominato da dune fossili con oltre 120mila anni di storia alle spalle e costellato da specchi di acqua dolce dove si possono osservare anatre, uccelli migratori, canneti e ginepri pluricentenari.

.Cycling Riviera: in bici in Liguria sulla riviera dei fiori

La Cycling Riviera è un percorso adatto a tutti, in gran parte pianeggiante, dove il mare è protagonista. La ciclabile di 24 km si snoda tra **Ospedaletti e San Lorenzo a Mare** sul percorso, riconvertito, della dismessa vecchia rete ferroviaria. Riconosciuta tra le ciclabili più belle d'Europa è una delle eccellenze della riviera ligure di Ponente.

. Ciclovía del Mincio, in bici tra natura e cultura

La **pista ciclabile del Mincio** collega Peschiera del Garda a Mantova in 45 chilometri di pista che si snoda lungo le alzaie

del Mincio toccando Valeggio sul Mincio, Borghetto, Pozzolo e, infine, Mantova. Il percorso è pianeggiante, abbastanza ombreggiato e costellato di una nutrita presenza di fauna, per lo più di uccelli. In primavera le fioriture del Parco del Mincio regalano un'atmosfera indimenticabile.

. Ciclovia Meridiana per scoprire in bici l'Appennino Lucano

La Ciclovia Meridiana attraversa il Parco dell'Appennino Lucano con un tracciato principale ad anello di 295 km (6.110 m di dislivello), prevalentemente su strade a basso traffico, suddivisibile in due circuiti autonomi. Il sistema include cinque percorsi di intersezione, un anello pianeggiante nella Val d'Agri e un tracciato MTB "La via dell'acqua". La Ciclovia ricalca parzialmente l'antica Via Herculia.

-La Via dei Templi e dei Borghi" per attraversare in bici la storia della Sicilia

La Via dei Templi e dei Borghi collega **Catania, Agrigento e Palermo**, attraversando alcune delle zone più suggestive della Sicilia. Questo percorso è pensato per offrire un'esperienza immersiva tra storia, archeologia, enogastronomia e natura, con tappe nei borghi più affascinanti dell'entroterra siciliano.

. Ciclovia del Trasimeno in bici in riva al lago

La Ciclovia del Trasimeno è un percorso ad anello di circa 60 km che abbraccia il lago **Trasimeno**, ideale per ogni tipo di ciclista. Con i suoi scorci panoramici, i lidi tranquilli e i borghi pittoreschi, rappresenta la cornice perfetta per una vacanza in bici indimenticabile.