

Quest'anno si prevedono 25,9 milioni di cicloturisti, con una crescita del 26 per cento: vastissima l'offerta, da Como a Brindisi lungo la Francigena o i mille percorsi tra le meraviglie dell'Alto Adige

# Tour in bici

## Vacanze slow e sane pedalando per l'Italia

**NELLA VALLE SANTA  
UN TRAGITTO  
AD ANELLO CHE  
COMINCIA A RIETI  
SULLE TRACCE  
DI SAN FRANCESCO**

### LA TENDENZA

Il viaggio "lento" che consente di godere pienamente del panorama. Il piacere di farsi guidare dall'istinto e dall'ispirazione del momento per scegliere quando, dove e anche per quanto fermarsi in un posto. La possibilità di stare insieme ma comunque alla giusta distanza. E di confrontarsi "soli" con il paesaggio, pure quando si pedala in gruppo. Il cicloturismo agli italiani piace - il fenomeno è in costante crescita - e quest'estate la passione per il viaggio in bicicletta pare coinvolgere ancora più persone. Stando alle stime del secondo rapporto sul Cicloturismo in Italia realizzato da Isnart-Unioncamere e Legambiente, nel 2019 sono stati 20,5 i milioni di pernottamenti di cicloturisti italiani e quest'anno potrebbero salire a 25,9 milioni di presenze, con una crescita del 26%. Non è difficile capire le ragioni di questo rialzo: il cicloturismo è un modo di viaggiare sicuro, muoversi all'insegna della sostenibilità, fruire al meglio delle bellezze del territorio, fare attività fisica. E farsi affascinare da rotte inusitate.

### ITINERARI

L'offerta è decisamente varia, si va da ciclovie che attraversano più regioni a piste dalla lunghezza più contenuta ma non meno interessanti. La Francigena in bici, da Como a Brindisi, permette di esplorare il paesaggio italiano, nella sua varietà, attraverso più regioni. Como, punto di inizio dell'iter, è anche tappa di collegamento con la rete ciclabile europea. Da qui si raggiunge Milano, poi Pavia. Seguendo l'itinerario di Sigerico, dal nome dell'arcivescovo di Canterbury che nel 990 percorse in ottanta tappe la distanza tra Roma e Calais, si passa da Piacenza a Fidenza, da Lucca a San Gimignano, fino a giungere a Roma. E poi si va oltre, a Matera, Taranto, Brindisi. L'iter è lungo e ricco di mete nelle quali fermarsi, monumenti da visitare, parchi da attraversare, nonché di "incroci" con altre ciclabili, a comporre una rete articolata di piste, ognuna con le sue suggestioni e la sua storia.

### SULLE ALPI

Per gli appassionati di bicicletta che desiderano itinerari più brevi ma comunque molto vari, la destinazione è l'Alto Adige, con i suoi numerosi percorsi ciclabili. In Val Pusteria, il tracciato corre da Rio Pusteria a San Candido - il dislivello è di circa 400 metri - e da qui, poi si può giungere fino a Lienz in Austria. Lungo l'iter, tra pini silvestri e abeti rossi, larici e ontani neri, si

possono fare molti "incontri".

Qui vivono camosci, cervi, volpi, scoiattoli. E anche stambecchi. Pedalando, si arriva a Chienes, non molto distante dal Parco naturale Vedrette di Ries-Aurina. La natura seduce. La storia affascina. Qui sono state ritrovate pietre miliari romane della via Aguntum-Vipitenum, a testimoniare le antiche radici dell'abitato. Riscoprendo la storia, anzi le storie del territorio, si può contemplare il Castello di Casteldarne, con la sua doppia anima. L'architettura, che risale al XII secolo, è composta da due parti ben distinte, una più antica, l'altra più "recente", costruita in stile barocco nella prima metà del Settecento. E poi si prosegue così, nel verde, toccando più comuni, fino a Brunico. In varie tappe è possibile allontanarsi dal circuito per intraprenderne altri. Così da Brunico si va a Campo Tures, poi a Predoi in Valle Aurina.

Non solo. Lungo la ciclabile della Val Pusteria corre un tratto della ciclabile transnazionale che va da Monaco di Baviera a Venezia. È intorno al lago ai piedi delle Prealpi Varesine la cicla-



bile ad anello di Varese, che seduce lo sguardo con il verde che si rispecchia nell'acqua, tra le sfumature delle sue tinte stagionali e le sue "forme". Ecco allora, canneti, ma anche boschi, e prati, fino a sorprendere con il riflesso delle montagne. Nel lago, l'isolino Virginia, il più antico insediamento palafitticolo dell'arco alpino, dal 2011 patrimonio mondiale Unesco.

## PELLEGRINAGGI

Immersa nella campagna, tra orti e campi coltivati, la ciclabile della Valle Santa, percorso ad

anello che inizia a Rieti. Il nome è legato alla storia. Qui soggiornò più volte San Francesco d'Assisi, fondando quattro santuari: La Foresta, Poggio Bustone, Fonte Colombo e Greccio, ancora oggi mete di pellegrinaggio. La ciclovia tocca il Cammino di San Francesco: chi decide di affrontare il percorso può richiedere la Credenziale del Pellegrino, documento che certifica l'itinerario, con timbri in ogni tappa. E anche la filosofia del viaggio.

**Valeria Arnaldi**

© RIPRODUZIONE RISERVATA



Sopra, in mountain bike nella Val di Funes (© IDM Südtirol-Alto Adige/Alex Moling). A destra, a via Francigena. Le ciclovie italiane offrono una vasta scelta di itinerari straordinari

