

The logo for Panorama, featuring the word "Panorama" in white text on a red rectangular background.A first-person perspective photograph of a person riding a blue mountain bike on a dirt trail. The trail is heavily blurred due to motion, showing shades of brown and green. The handlebars and front fork of the bike are visible in the foreground.

Con il caldo che ormai sfuma,
ottobre è il mese ideale
per **una gita in bicicletta**.
Sia per poche ore sia seguendo
itinerari di qualche giorno.
Ecco i percorsi migliori in Italia
e alcuni trucchi per trovare
quelli più scenografici e ben segnalati.
Da coprire con le proprie forze,
o con la spinta di un motore elettrico.

Peda

PIACERI_VIAGGI IN SELLA

Secondo il rapporto
realizzato da Isnart
Unioncamere
e Legambiente,
nel 2020
i pernottamenti
in albergo
dei cicloturisti
saranno 25,9 milioni,
in aumento del
26 per cento rispetto
allo scorso anno.

late *d'Autunno*

PIACERI_VIAGGI IN SELLA



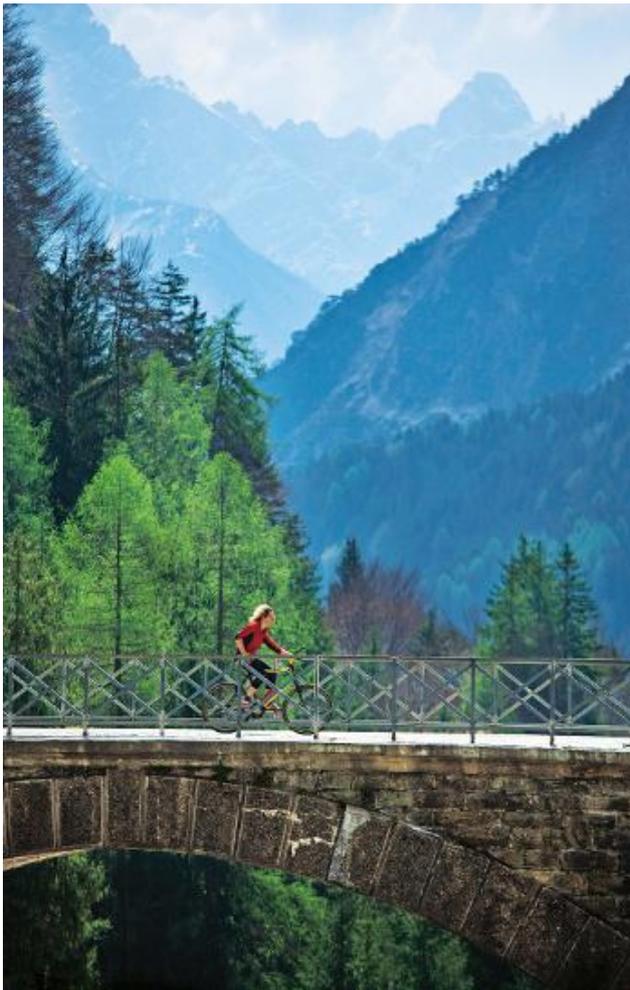
SARDEGNA
Da Alghero fino a Porto Torres, costeggiando la spettacolare area a Nord-ovest dell'isola. Obbligatoria una sosta per un tuffo fuori stagione.

di Marco Morello

Di vento ce n'è, assieme alla promessa che avvolge ogni curva, pronta a rivelare qualche altro paesaggio. La fatica c'è pure, potente oppure sfumata, la scelta rimane libera: spingere sui pedali o lasciare il grosso del lavoro al motore elettrico. Che sia in e-bike, mountain bike, una qualsiasi scassata recuperata in cantina, una sportiva fiammante noleggiata in negozio (ce ne sono in tutta la Penisola), fa lo stesso. Conta il piacere di una gita in bicicletta, esplorazione accelerata, viaggio in movimento con un doppio privilegio: coprire in meno tempo distanze maggiori, impensabili con una camminata; avere accesso a sentieri, lingue d'asfalto, sterrati, spazi proibiti a un'automobile.

In epoca Covid, peraltro, il mezzo aiuta a mantenere le distanze, non solo per paura del virus, anche per il buon senso della prudenza, per il timore, più che del fiato, delle sbandate altrui. E l'autunno è la stagione perfetta per partire: il caldo sfuma, la pioggia non esagera, il gelo non punge nemmeno dopo il tramonto.

Da Nord a Sud l'Italia abbonda di piste panoramiche, strade provinciali con le due ruote come habitué, percorsi di pe-



**TRENTINO
E VENETO**
Le proposte nelle regioni sono tantissime. Imperdibile la ciclabile delle Dolomiti (che le attraversa entrambe) da Dobbiaco a Calalzo di Cadore, passando per Cortina.



LOMBARDIA Il sentiero Valtellina, lungo il fiume Adda, vanta 40 soste attrezzate e sette punti noleggio delle bici. Va da Colico, sul lago di Como, a Bormio.



LIGURIA

La Ciclabile dei fiori non poteva non passare da Sanremo. Va da Ospedaletti a San Lorenzo al mare, rimanendo in provincia di Imperia.

riferia che non si limitano a portare a una destinazione. Sono, essi stessi, già una meta. Lambiscono montagne, sfiorano coste e corsi d'acqua, toccano la storia, raccontano storie. In queste pagine ne abbiamo scelti alcuni, però la selezione è tanto per difetto. Le proposte non si contano in ogni regione, isole comprese.

Un'ottima bussola di questa gigantesca ragnatela pedalabile è il sito Bikeitalia.it, che per ogni itinerario evidenzia lunghezza, grado di difficoltà, spesso con altimetrie, mappe, spigolature tecniche.

Benvenuti nei territori della «low touch economy», economia che pone come capisaldi salute, sicurezza, spostamenti a corto raggio. Valori sottolineati anche dall'ultimo rapporto Ismart-Unioncamere e Legambiente, che ha registrato 20,5 milioni di pernottamenti di cicloturisti italiani nel 2019 e stima, per

il 2020, una crescita possibile fino a 25,9 milioni, con un aumento del 26 per cento «considerando anche i brevi soggiorni autunnali (due/tre giorni)» come si legge nello studio. La spesa media a persona è invece di circa 75 euro, segno che il fenomeno oltre a essere low touch è pure low cost, alla portata di chi vuole spalmare l'esperienza su più tappe, dunque deve trovare un posto per dormire e ricaricare le proprie batterie (o quella dell'e-bike).

Per riuscirci, un buon riferimento è il sito Italybikehotels.it, che raccoglie strutture molto ben disposte ad accogliere ciclisti. Indica pure qual è la stagionalità più adatta per visitare in sella le principali località nei paraggi. La buona notizia è che a ottobre si può andare pressoché ovunque. Lo Stivale, d'altronde, è un compendio di bellezze: «Pochi Paesi

possono competere con l'Italia quanto ad attrattive, prima al mondo com'è per numero di siti Unesco, ben 55» ricorda Giorgio Palmucci, presidente di Enit, l'Agenzia nazionale del turismo. Che ha stilato il profilo del cicloturista tipo: «Si tratta di un adulto tra i 40 e i 50 anni con un livello educativo e reddituale medio-alto. A scegliere il senso di libertà della bici sono soprattutto donne e coppie».

Fin qui, un approccio più amatoriale al fenomeno, da strizzare in un tempo corto. Se però ci si prende gusto, è giusto ricordare che esistono percorsi lunghi, classici, diffusi in molti territori.

Un Grand tour da fare su due ruote. È la stessa Enit a ricordare alcuni tra i principali: la Ciclopista del sole, che ha diverse varianti, ma di fatto mantiene l'ambizione di abbracciare l'intero suolo nazionale come un unico corridoio da percorrere in sella. La Ciclovía dei Borboni, da Bari a Napoli (o viceversa) attraverso Puglia, Basilicata, Campania: da un mare all'altro, quasi la risposta tricolore all'avventura coast to coast americana.

Certo, servono tempo, passione, preparazione atletica. Come per coprire tutta la via Francigena, la cui storia torna indietro fino al Medioevo, alle rotte dei pellegrini: da Canterbury, in Inghilterra, arriva fino a Roma passando per Francia e Svizzera. Sfiora i 2 mila chilometri, è mediamente ben segnalata, per vari tratti si biforca per alternative, procede per bivi: da una parte chi cammina, dall'altra chi pedala.

Da qui il cicloturista, da lì il pedone. Comunque anime erranti, una delle due con il vantaggio di poter cambiare marcia, accelerare, andare incontro all'aria che si muove, sentirsi addosso il senso fisico, magnifico, di essere in viaggio. ■

© RIPRODUZIONE RISERVATA

QUATTRO APP ESSENZIALI PER UN VIAGGIO IN EQUILIBRIO

Utili da consultare prima di partire, quando si pianifica un'escursione, ma anche durante la pedalata. Comunicano in cuffia le indicazioni essenziali.



BIKEMAP

Mappe, anche con una chiave social: si possono segnalare agli altri ciclisti ostacoli e pericoli lungo il percorso.



NAVIKI

Amata dai ciclisti per la presenza delle istruzioni vocali che consentono di orientarsi senza perdere di vista il panorama.



KOMOOT

Promette di far trovare la strada giusta dappertutto, anche su sentieri di montagna o su sterrati poco battuti in mezzo alla natura.



STRAVA

Il programma di riferimento per monitorare i percorsi pedalati, misurare le proprie prestazioni, condividerle sui social network.