



TENDENZE

Vacanze, i sentieri più belli d'Italia in bici e a piedi

Dopo il boom di vendite di biciclette, ecco i percorsi più suggestivi a due ruote e a contatto con la natura. Per chi ama camminare, invece, arriva una mappa consultabile anche virtualmente per “viaggiare” anche dal divano di casa

Nelle città si sono moltiplicate le biciclette, "regine" della mobilità sostenibile insieme a e-bike e monopattini elettrici. Ma il cicloturismo, in crescita negli ultimi anni, è anche protagonista dell'estate 2020. Le due ruote perché permettono vacanze green lontano dagli assembramenti e a stretto contatto con la natura, i borghi italiani e la storia del Paese. Diverse le possibilità: dai **BiciViaggi 2020** della durata di una settimana e in gruppo, ideati dalla FIAB-Federazione Italiana Ambiente e Bicicletta, alle **escursioni di uno o due giorni**, fino agli **itinerari da pianificare in modo autonomo** scegliendo tra i percorsi degli **oltre 15.000 km di ciclovie italiane** e tra le oltre **600 strutture** ricettive *bike-friendly* in Italia.

«La bicicletta oggi più che mai garantisce il distanziamento fisico tra le persone. C'è anche un aspetto non secondario che è l'economicità del cicloturismo, specie in questo periodo post crisi sanitaria. Concedersi una vacanza può essere impegnativo a livello di bilancio familiare, mentre prendere la bicicletta e uscire di casa può essere una modalità nuova di vacanza che permette anche di scoprire il territorio vicino, magari contando su strutture ricettive low cost» spiega Giulietta Pagliaccio, consigliera nazionale FIAB-Federazione Italiana Bicicletta e Ambiente.

BiciViaggi, la vacanza a due ruote (in compagnia)

Per chi preferisce affidarsi a un'organizzazione consolidata, la FIAB quest'anno ha puntato su **BiciViaggi** (biciviaggi.it) in Italia, limitando le proposte estere a causa dell'emergenza Covid. Per esempio, è possibile andare alla scoperta della **Sicilia** e dei suoi siti UNESCO, insieme a spiagge, colline e borghi di pescatori. In questo caso la partenza è prevista a settembre con tappe a Siracusa, Ragusa, Caltagirone, Vizzini (paese d'origine di Verga), Scicli (location della serie tv *Il Commissario Montalbano*), Marzamemi e la perla barocca di Noto. **Ogni percorso prevede circa 55/60 km al giorno**, con pernottamenti in hotel e possibilità di **noleggiare la bici in loco**, oltre ad assistenza tramite **un furgone al seguito e guide locali**.

Appena fuori dai confini nazionali, invece, è possibile percorrere la **"parenzana", conosciuta anche come Strada della fratellanza e amicizia**, in Istria dunque in territorio croato. Si parte da Grisignano (Slovenia) per per toccare Montona e Rovigno, da dove il ritorno è effettuato via nave fino a Parenzo.

Itinerari brevi e hotel bike-friendly

Se non si hanno a disposizione tanti giorni è sempre possibile effettuare **escursioni di 1 o 2 giorni**. Per trovare le gite più adatte è sufficiente consultare il sito **Andiamoinbici.it**. Per poter pernottare fuori si può invece contare sulle numerose strutture ricettive bike-friendly (le trovi su **Albergabici.it**) con **oltre 600 tra hotel, B&B, ostelli e campeggi** che offrono non solo il **ricovero sicuro per le bici**, ma anche **attrezzi base per la manutenzione**, la possibilità di **lavare abiti e mezzi**, **colazione sostanziosa** e informazioni sulle ciclovie in zona.

Mappe per itinerari in autonomia

Per poter programmare il proprio itinerario in completa autonomia si può contare sul sito **Bicitalia.org** che «oltre alla descrizione dei **20 grandi itinerari per 20 regioni** della Rete Ciclabile Nazionale mappata dalla FIAB, include anche le Reti tematiche» spiega la FIAB stessa, come ad esempio le **Greenway** (itinerari verdi) le **ciclovie lungo ex linee ferroviarie** dismesse che presentano bassa difficoltà, o itinerari legati alla storia e alla cultura. È il caso delle **Città d'arte della Pianura Padana**, della **ciclovie "dantesca"** da Firenze a Ravenna o del **percorso UNESCO in Puglia**, da Castel del Monte a Matera, costellato di trulli. Degli itinerari è possibile scaricare anche le **tracce GPS** per viaggi in totale sicurezza.

«Il cicloturista è cambiato in questi anni e anche i servizi sono più numerosi, più facili da utilizzare e più specifici. Una volta si partiva all'avventura, senza sapere bene dove andare, magari con una tenda in spalla. Oggi si possono conoscere e scegliere gli itinerari - in Italia ce ne sono molti accessibili, facili e di buona qualità - ma soprattutto si può contare su strutture ad hoc. La vacanza inizia spesso uscendo di casa in sella alla bici. Oppure facendo il cosiddetto turismo a margherita, quindi raggiungendo una meta-base in auto e da qui effettuando escursioni ogni giorno diverse. In questo caso non occorre né trovare ogni volta una sistemazione logistica differente né preparare e disfare i bagagli» spiega Giulietta Pagliaccio.

L'alternativa: il trekking a piedi (o dal divano di casa)

Per chi preferisce, invece, i sentieri da percorrere a piedi, arrivano una novità. Per facilitare la ricerca di itinerari da percorrere in autonomia, arriva una **mappa "speciale" realizzata da Legambiente e Google**, che mostra - nel vero senso del termine - i percorsi più suggestivi in Italia. Tramite il *Trekker Street View* i volontari dell'associazione ambientalista, portando con sé uno speciale zaino dotato di 15 fotocamere posizionate nella parte superiore, hanno permesso di avere una **visuale a 360° nei vari luoghi**. Il paesaggio complessivo, infatti, può essere goduto anche seduti comodamente sul divano di casa oppure può essere "studiato" prima di mettersi in cammino.

È sufficiente **collegarsi a Google Maps e digitare il nome di uno dei 21 percorsi mappati per un totale di 220 km** da nord a sud Italia. Le prime aree a essere "immortalate", fin dallo scorso anno, sono state il **Cammino di San Benedetto** (da Norcia in Umbria lungo l'Appennino fino a Montecassino, al confine con la Campania) e la **Valle dell'Aniene** nel Lazio, **le Cinque Terre** in Liguria, **l'isola di Pantelleria** al largo della Sicilia, **l'Elba** nell'arcipelago toscano (con il *Santuario delle Farfalle*) e **l'ArcheoGRAB** a Roma, ossia il tratto archeologico del Grande Raccordo Anulare delle bici, un anello di circa 16 km attorno all'Appia Antica. Dal 4 luglio si sono aggiunti altri percorsi sia costieri che interni, come il **Cammino delle terre Mutate** da Fabriano in Umbria fino all'Aquila in Abruzzo, lungo 250 km complessivi che attraversano anche due parchi nazionali (Monte Sibillini e Gran Sasso e Monti della Laga).

Dove camminare nell'entroterra

Sono molti i suggerimenti per chi volesse **camminare attraverso i parchi**, in particolare del centro Italia. Per esempio tra le aree mappate ci sono il **Parco regionale dell'Appia antica e quello dei monti Simbruini**. Per chi volesse godersi le vette con vista mare c'è anche la **Montagna Grande**, ossia la vetta più alta di Pantelleria, a 836 metri sul livello del mare.

I percorsi costieri

Chi invece preferisce camminare seguendo la costa può scegliere la **"Divina" costiera amalfitana**, dichiarata patrimonio mondiale dell'umanità dall'UNESCO, lungo un cammino di 8 km che attraversa i suggestivi comuni di **Maiori, Minori e Ravello**. Nel complesso la rete di sentieri lungo la catena amalfitana conta su **530 km tra l'Alta via** (sentiero 300) che collega Cava dei tirreni a Punta Campanella per un totale di 70 km, e altri 124 percorsi, come il **Sentiero degli Dei, il Sentiero dei Limoni o quelli di Valle delle Ferriere** (alto e basso).

Tra i cammini a picco sul mare ci sono poi quelli del **Parco dell'Arcipelago toscano**, di **Pantelleria** o delle **Cinque Terre**, dove per esempio si può godere della vista mozzafiato del piccolo borgo di **Monesteroli**, raggiungibile dopo **oltre 1.000 gradini a strapiombo**, chiamati *La scala del paradiso*.

In vetta ai monti

Non potevano poi mancare le indicazioni per chi ama la montagna, realizzate anche grazie alla collaborazione con il **Cai, il Club alpino italiano**. Sono **40 i sentieri dolomitici**, mappati anche grazie al contributo della Fondazione Dolomiti UNESCO, degli enti Parco delle Dolomiti Unesco, delle Guide Alpine e dei Volontari del Soccorso alpino.

Oltre a queste montagne sono indicati percorsi in **Valtellina (Lombardia)** con le sue Valfurva, Valdidentro, Bormio, Livigno, Sondalo e il **Parco nazionale dello Stelvio**, oppure la **Valle d'Aosta**. Qui, dei 274 km di itinerari, i sentieri principali "tracciati" da Google Maps sono quelli di **Croce Carrel** (Cervinia), **Lago Bianco e Misèrin** (Champorcher) e dei **Laghi di Palasinaz** (Brusson).