

Inchiesta

Basta qualche ora libera o uno dei prossimi ponti e il gioco è fatto. «**La bicicletta permette di unire sport e turismo ecosostenibile**», dice l'esperta. E aumentano gli italiani che la scelgono in città. Ecco **5 percorsi, da Nord a Sud**, indicati anche per i principianti

di Elena Mora

FILIPPA LAGERBÄCK

Stilosa:
per la
conduttrice
la bici è uno
stile di vita



MILANO, aprile

La vita è come andare in bicicletta: se vuoi stare in equilibrio devi muoverti». A dirlo è stato il grande scienziato Albert Einstein. Ma muoversi è particolarmente importante oggi, data la vita sedentaria che spesso conduciamo. Quindi, che cosa c'è di meglio che approfittare di un weekend o di un ponte per unire l'utile, il movimento, al dilettevole, il turismo? Naturalmente in bici- ►►



MICHELLE HUNZIKER E TOMASO TRUSSARDI

In famiglia:
la conduttrice
e il marito
Tomaso
fanno spesso
gite in bici

VACANZE IN BICI

VITTORIO BRUMOTTI

Acrobatico:
l'atleta
più famoso
della tv si
scatena con
le sue bike-
evoluzioni



SPRINT Sopra, la conduttrice Michelle Hunziker, 42 anni, e il marito Tomaso Trussardi, 36, passeggiano in bici e chiacchierano. Hanno due figlie: Sole, 5, e Celeste, 4, che spesso portano con loro sulle due ruote. A sin., l'atleta Vittorio Brumotti, 38, inviato di "Striscia la notizia", famoso per le sue acrobazie in bike. Più a sin., Filippa Lagerbäck, 45, spalla di Fabio Fazio a "Che tempo che fa" su Rai Uno: in sella alla sua bici va al lavoro e, appena può, visita posti nuovi, soprattutto in Italia.

NELLA NATURA A ds., il cantante Sting, 67, con la moglie Trudie Styler, 65, che ha sposato nel 1992 e da cui ha avuto quattro figli. La coppia possiede una tenuta in Toscana dove produce olio e un buon vino, vive a contatto con la natura e si muove in bicicletta. Più a ds., il deejay Linus, 61: quando non corre, si dedica al ciclismo.

STING
Ecologico:
con Trudie
vive e si
muove
"green"



6 milioni
gli italiani
che hanno fatto
una vacanza in bici

(Dati: Rapporto Isnart-Legambiente)



LINUS
Atletico: qui è in sella
alla sua bici da corsa

«cletta. Ludovica Casellati, appassionata "Lady Bici", è autrice di un divertente manuale **LA-BiCi della felicità (Sperling & Kupfer, € 16,90)**, ricco di indicazioni, suggerimenti e consigli per affrontare la vita su due ruote, oltre che fondatrice del sito "Viagginbici" (www.viagginbici.com), una vera miniera di informazioni e curiosità.

Via dalla pazza folla

«Una vacanza in bici è, giocoforza, una vacanza attiva, senza le distrazioni di tv, telefonini, tablet e videogiochi», spiega la Casellati. «Io l'ho scoperta facendo il mio primo tour su due ruote nella Loira, in Francia, con mio figlio, che allora aveva 3 anni, sul carrellino attaccato dietro alla bici, una specie di cabriolet dei piccoli. Lui lo viveva come una car-

5 percorsi da provare

Da quattro anni Ludovica Casellati organizza "L'Italian Green Road Award", l'Oscar italiano del cicloturismo, per promuovere e far conoscere le ciclovie più belle d'Italia. Ed ecco i suoi suggerimenti per scoprire, piedi sui pedali ma in tutta sicurezza, i tanti luoghi incantevoli che punteggiano l'Italia dal Nord al Sud.

1 LA CICLABILE DEI FIORI, IN LIGURIA: da San Lorenzo al mare a Sanremo, circa 30 km bellissimi, su un percorso ricavato dove prima correvano le rotaie, con il mare sempre a fianco.

2 LA CICLOVIA DELL'OGGIO, IN LOMBARDIA: si può partire dal Tonale per arrivare a Martova; 280 km che permettono di vedere un po' di tutto, dalla montagna alla pianura; seguendo il fiume Oglio si incrociano castelli, caselle fortificate, borghi agricoli, boschi, fonti e canali, fino alla fertile pianura e al Po.

3 IL SENTIERO DELLA BONIFICA, IN TOSCANA: dal canale della Chiana, da Arezzo a Chiusi, un percorso di 60-70 km nel cuore della civiltà etrusca che finisce davanti a due laghi spettacolari: quello di Montepulciano e quello di Chiusi, "memoria" dell'antica palude bonificata.

4 LA VIA TRAIANA IN PUGLIA: da Ostuni a Egnazia, un piccolo gioiello di 40 km lungo l'antico tracciato romano, tra ulivi secolari, fiumi fossili, cattedrali in rupe, frantoi.

5 IL PERCORSO DI MONTALBANO, IN SICILIA: da Marina di Modica fino al castello di Donnafugata (dove si è sposato anche Luca Zingaretti), sono 33 km di panorami straordinari fra spiagge e piccole città che sono il set della serie tv, compreso il centro barocco di Scicli (con una digressione di 7 km), e Marina di Ragusa, e si può dormire nella casa di Montalbano, a Punta Secca, con il suo affascinante faro. ●

rozza che lo portava da castello a castello nella natura: e, distratto dai panorami, non ha mai avuto modo di lamentarsi di quel "Quanto manca?" che spesso punteggia gli spostamenti in auto quando si hanno dei bambini. Da allora in poi per me la bici è diventata un modo per scoprire nuove mete, gustare i panorami e degustare. Perché se mi voglio concedere un panino calorico con il salume o il formaggio tipici ho l'alibi di aver pedalato».

Ecovacanze organizzate

La bici non inquina e ci mette in contatto con la natura. Ma come organizzarsi per un tour? Sul mercato ci sono molti specialisti della vacanza a pedali che propongono pacchetti con formula *all inclusive*, alloggi compresi. Così si può partire la mattina lasciando la valigia o la borsa in un albergo e ►►

IN MOVIMENTO A ds., l'ex miss Italia Martina Colombari, 43, in sella alla sua bicicletta. Martina è molto sportiva e usa le due ruote anche in città: per districarsi nel traffico milanese macina chilometri. Più a ds., l'attore Hugh Jackman, 50, un altro ciclista cittadino, proprio come la Colombari: si muove agilmente per New York indossando il suo caschetto. Dalla città al cicloturismo il passo è breve. La vacanza su due ruote unisce il piacere del viaggio lento e tutto c'è gustare a quello dello sport.

MARTINA COLOMBARI
Sportiva:
mai senza
la sua bicicletta



700 mila
italiani usano la bici
tra casa e lavoro

(Dati: Rapporto Isnart-Legambiente)

HUGH JACKMAN
Prudente:
in città non
rinuncia al
caschetto



«...poi ritrovarla alla tappa successiva; si può avere una guida che ci accompagni, scegliere un viaggio solo per sé o uno di gruppo. «I prezzi sono accessibili anche perché in bici si possono esplorare i dintorni delle città, evitare i grandi costosi alberghi del centro e godersi gli agriturismi o le case di campagna, vede-

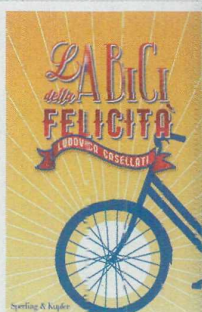
re luoghi di grande fascino che con altri mezzi di locomozione non si scoprirebbero mai».

Va' dove ti porta la tecnologia

A ben guardare, poi, la bici è anche un mezzo di trasporto dai risvolti romantici. «Mentre si pedala», spiega la Casellati, «si può parlare, scambiare una battuta; ci si guarda

attorno e si condivide la gioia di un panorama, si respira la stessa aria. Quando un uomo porta una donna sulla canna della bicicletta, poi, la avvolge in un abbraccio: e non ho mai visto un vigile multare una coppia così!». Due cuori e quattro ruote: ma se le "gambe" sono diverse? «Io sono una grande sostenitrice della e-bike, la bici con la pedalata assistita: mio marito, per esempio, è un ciclista sfegatato, per lui la bici è performance, sport. Grazie alla e-bike ho potuto condividere tante gite, tanti percorsi con lui, cose che non avrei mai pensato di fare. Con la pedalata assistita si può decidere quando farsi aiutare: in pianura o discesa io spengo, ma in salita posso seguirlo bene, una volta abbiamo fatto 70 chilometri con un dislivello di 1.700 metri!».

Elena Mora



**Il sorriso
di "Lady Bici"**

STILE DI VITA A ds., Ludovica Casellati (anche sopra), su una bici elettrica. Ha creato il sito "Viagginbici" (www.viagginbici.com), una vera miniera di informazioni e curiosità su cicloturismo e dintorni. Sopra, a sin., il suo libro "LABICI della felicità" (Sperling & Kupfer, € 16,90), ricco di indicazioni, suggerimenti e consigli per affrontare la vita su due ruote.



Ludovica Casellati:
esperta
di 2 ruote