

**GREEN**



# COMPAGNA DI VIAGGIO

La proprietà intellettuale è riconducibile alla fonte specificata in testa alla pagina. Il ritaglio stampa è da intendersi per uso privato





© Guido Rubino

## ITINERARI ECO-FRIENDLY PER VIVERE LA PRIMAVERA IN SELLA A UNA BICI

di Ludovica Casellati

**F**a bene alla salute psicofisica, abbrevia i tempi e avvicina le persone, perché rende ogni tragitto, breve o lungo che sia, un'avventura. È la bicicletta, protagonista indiscussa del turismo ecosostenibile. Un mezzo per mettersi alla prova e viaggiare a contatto con la natura, grazie al

quale avere uno sguardo d'eccezione sul mondo. Come quello sulla Toscana d'altri tempi, nascosta e segreta, diversa in ogni stagione ma ugualmente bella da togliere il fiato. Una Toscana che sembra rimasta la stessa di centinaia di anni fa: strade bianche in (apparente) dolce e continuo saliscendi che

tagliano e circoscrivono colline a perdita d'occhio, antichi casali in pietra, chiesette, boschi. Vecchie trattorie, alberghi di posta, allevamenti, campi, crete. Un anello, nel cuore del Chianti più bello, 210 chilometri di strade prevalentemente sterrate che avvolgono questo pittoresco paesaggio come un nastro.



**GREEN**

La bellezza  
e il biancore  
di Ostuni  
abbagliano  
al punto di far  
chinare a terra  
lo sguardo



Porta del paradiso, Ostuni

L'Eroica, ciclostorica nata nel 1997 tra quattro amici al bar, uno più simpatico dell'altro, è cresciuta fino a diventare un evento internazionale con migliaia di iscritti da tutto il mondo. Oggi è anche un percorso permanente, curato e segnalato, con moltissimi punti di accoglienza, assistenza e ristoro. L'ho percorsa, a tratti, in periodi dell'anno diversi e mi sono goduta lo spettacolo della natura nelle sue mille sfumature al mutare delle stagioni. Lentamente, ci si sposta su bici da trekking o mountain bike (io non disdegno l'ebike) di albergo in albergo o, con piglio più atletico, su biciclette performanti con tratte giornalieri più lunghe, o anche cimentandosi come gli iscritti alla manifestazione nell'anello completo, magari proprio su una bicicletta d'epoca.

Il giorno della ciclostorica, che consiglio di vivere almeno una volta nella vita, si parte da Gaiole in Chianti (SI), si passa dal Castello di Brolio, si arriva al Colle Malamerenda e a Radi, dove si incontra la Via Francigena, poi a Montalcino, si attraversano la Val d'Orcia e le Crete Senesi, tornando a Gaiole passando per Castelnuovo Berardenga. Durante il resto dell'anno invece il viaggio può iniziare da un punto qualsiasi del percorso. Lo consiglio come modo diverso di vivere la vacanza, di godersi la natura, l'arte, la storia e i sapori di una delle zone più belle del mondo.

Una scelta davvero sostenibile, anche dal punto di vista fisico, in

quanto il continuo movimento consente di indulgere maggiormente nelle tentazioni di una tra le regioni più gourmand del nostro Paese. Più a sud, in Puglia, Ostuni (BR) non lascia indifferenti. Ottima meta primaverile, adagiata su tre colli come una regina, domina dall'alto il mare del Salento. La sua bellezza e il suo biancore abbagliano al punto da far chinare a terra lo sguardo. È chiamata la città bianca proprio per le sue strade e case di calce bianca, come quella della cosiddetta porta del paradiso, una delle più fotografate dai turisti; pulita e ordinata con le sue chiese barocche che si stagliano fiere, impreziosendola. Da qui ho inforcato una mountain bike per percorrere la Via Traiana, una ciclabile ben segnalata che mi ha portato a scoprire una Puglia sconosciuta ai più. Da Ostuni ho seguito le indicazioni per l'Albergabici, che è la sede del Parco Dune

Costiere. Sempre al mio fianco, quasi a segnare il percorso, i muretti a secco tipici di questa zona (dichiarati Patrimonio immateriale dell'Umanità dall'Unesco) e a saturare la mia vista, in questa stagione, le macchie di colore che vanno dal giallo delle distese di rape fiorite all'arancio delle calendule fino al rosa fucsia della malva.

Rapiscono qua e là lo sguardo le tante masserie e gli oliveti monumentali. Una prima sosta vale la pena farla alla grotta di San Michele Arcangelo, medievale con affreschi bizantineggianti. Continuando a pedalare si arriva al Dolmen, una struttura funebre pagana del secondo millennio a.C. vicino all'Albergabici (dove si possono affittare citybike, ebike, trekking e tandem). Sul tetto di una piccola costruzione contadina ho ammirato il panorama a perdita d'occhio, schiacciata da nubi violacee che da un momento all'altro sembravano voler scaricare tonnellate d'acqua ma che regalavano al paesaggio una dimensione onirica. Avvolta dal profumo dell'aria buona fatta di mentuccia, timo e ginepro, ho pedalato fino alla Chiesa preromanica di San Pietro in Ottava, all'interno di una masseria fortificata. Qui c'è un piccolo borgo, un insediamento rupestre, con un frantoio ipogeo e un agrumeto fortificato con la canalizzazione cosiddetta araba (all'interno dei muretti a secco).

Dopo il Santuario di Pozzo Faceto con annesso Ospitale dei Cavalieri di Malta, in zona Fasano c'è uno dei complessi di lame meglio conservato, Lama d'Antico. Le lame sono fiumi fossili, corridoi ecologici in cui,

## BIKE HOTEL

Borgo di Pietrafitta | [borgopietrafitta.com](http://borgopietrafitta.com)  
Palazzo Leopoldo | [palazzoleopoldo.it](http://palazzoleopoldo.it)  
Fattoria Pieve a Salti | [pieveasalti.it](http://pieveasalti.it)  
Bosco della Spina | [boscodellaspina.it](http://boscodellaspina.it)  
Villa Vistarenni | [villavistarenni.com](http://villavistarenni.com)

## DA NON PERDERE

Dario Cecchini macelleria con cucina (Panzano in Chianti) | [darioceccchini.com](http://darioceccchini.com)  
Agribar Brolio (Gaiole in Chianti) | [agribareroicacaffe](https://www.facebook.com/agribareroicacaffe)  
Bottega Eroica Gaiole in Chianti | [white-roads.it](http://white-roads.it)  
Castello di Brolio degustazioni (Gaiole in Chianti) | [booking.ricasoli.com](http://booking.ricasoli.com)  
Sapori di Radi (Radi) | [winebarmerenderia](https://www.facebook.com/winebarmerenderia)  
Dievole degustazioni (Castelnuovo Berardenga) | [booking.ricasoli.com](http://booking.ricasoli.com)  
Alimentari Giannetti (Lucignano d'Asso) | [alimentari-giannetti.it](http://alimentari-giannetti.it)

attraverso l'erosione, si sono create grotte e insediamenti rupestri spesso con chiese, come la Cattedrale in Rupe con affreschi bizantini, che vi lascerà a bocca aperta qui nella Lama d'Antico. Il percorso della Via Traiana (perché esiste il pezzo meglio conservato dell'antica via romana del 108 d.C.) dopo 28 chilometri arriva al Museo e parco archeologico nazionale di Egnazia, e qui il tour finisce in bellezza.

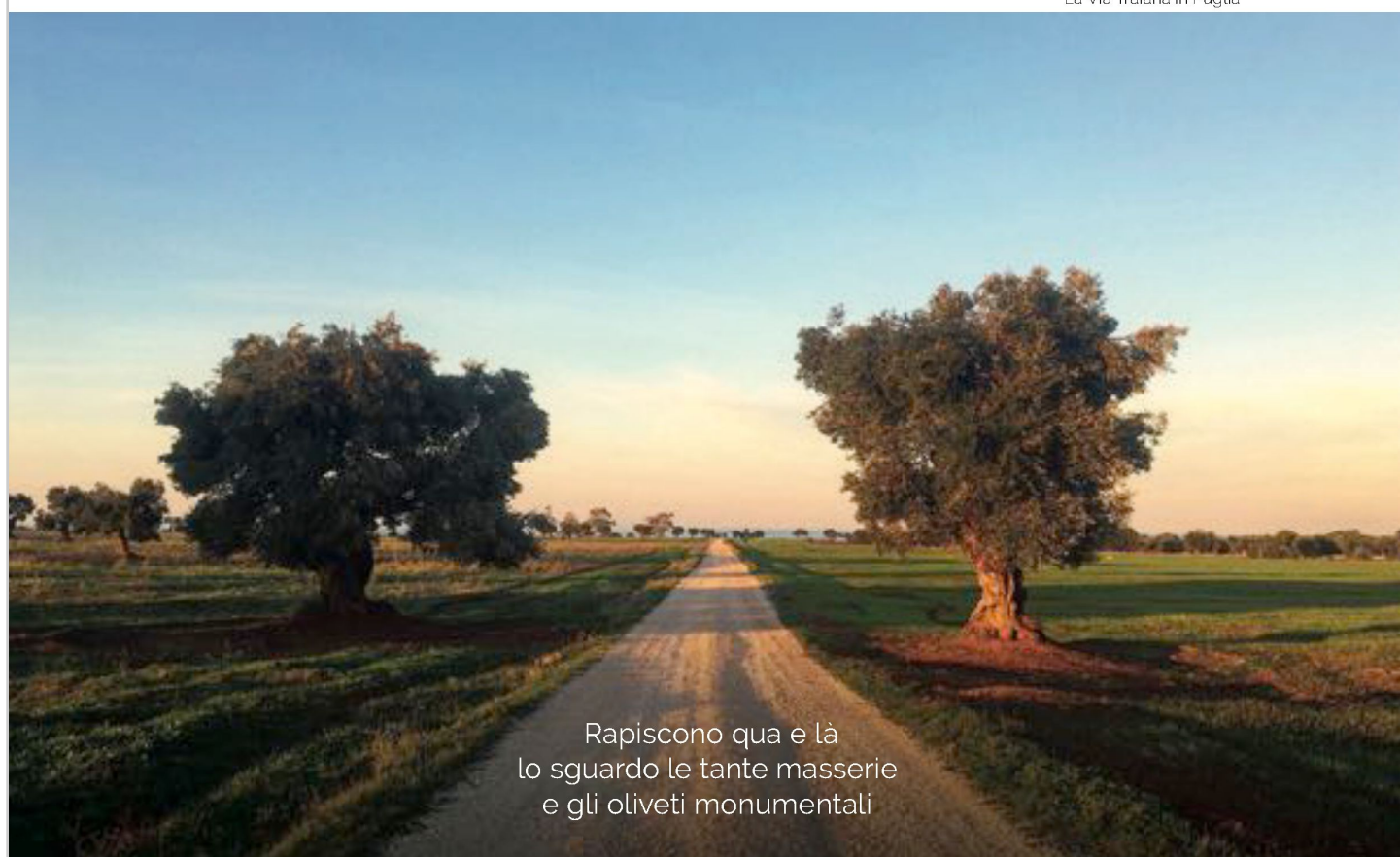
## BIKE HOTEL

Borgo Egnazia | [borgoegnazia.it](http://borgoegnazia.it)  
San Domenico | [masseriasandomenico.com](http://masseriasandomenico.com)  
Masseria Montenapoleone | [masseriamontenapoleone.it](http://masseriamontenapoleone.it)  
Masseria Cimino | [masseriachimino.com](http://masseriachimino.com)  
Masseria Grieco | [masseriagrieco.com](http://masseriagrieco.com)

## DA NON PERDERE

Caseificio Crovace taralli e mozzarelle (Speziale di Fasano)  
Masseria Narducci orecchiette (Speziale di Fasano) | [agriturismonarducci.it](http://agriturismonarducci.it)  
Carella Ostuni ceramiche pugliesi | [carellaostuni.com](http://carellaostuni.com)  
Osteria del Porto (Savelletri) | [osteriasavelletri.it](http://osteriasavelletri.it)  
Al Buco gelateria e ristorante (Torre Canne) | [ristorantealbuco.it](http://ristorantealbuco.it)

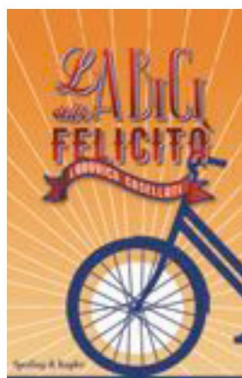
La Via Traiana in Puglia



Rapiscono qua e là  
lo sguardo le tante masserie  
e gli oliveti monumentali



Lidovica Casellati, autrice del libro *La bici della felicità*



Sperling&Kupfer,  
pp. 192 € 16,90  
Guida pratica, ciclosofia in pillole, *La bici della felicità* illustra i modi migliori per creare (o approfondire) un rapporto con un mezzo di locomozione sano e democratico, simbolo di libertà. Ideale per cicloviatori che non vogliono trovarsi in difficoltà e per chi sperimenta un nuovo modo di muoversi. Ma è anche un invito a ripensare ai mezzi che usiamo per i nostri spostamenti quotidiani.



© Carlo Muttoni



**FIT & FUN IN VETRINA**



È destinato alle donne che pedalando non

vogliono rinunciare a essere femminili: i pantaloni e la gonna sono cuciti insieme, il fondello è progettato per l'anatomia femminile.  
• Chiclismo, 147 euro.



Adatta per le escursioni su terreni misti e per i lunghi tragitti in città (da 20 a 50 km), ha il telaio in alluminio ed è particolarmente leggera. • Riverside 500 B'Twin, Decathlon, 249,99 euro.



Super leggera, è realizzata con un innovativo tessuto Polartec Power Air, ricavato dalle bottiglie di plastica riciclate e dotato di una tecnologia che contrasta il rilascio nell'acqua di micro fibre inquinanti.  
• Houdini Power Air Houdi, 200 euro.

**A CURA DI DIANA DE MARSANICH**



“Ladybici”, la giornalista Ludovica Casellati ideatrice dell'Oscar italiano del cicloturismo, ha scritto il manuale *La Bici della felicità* (Sperling & Kupfer, 16,90 euro). Dalla pianificazione del viaggio ai migliori itinerari, in Italia e all'estero, sino al programma di allenamento, trovi tante curiosità sul mondo delle due ruote.

La proprietà intellettuale è riconducibile alla fonte specificata in testa alla pagina. Il ritaglio stampa è da intendersi per uso privato

**SPORTS**  
**CORPO & MENTE**  
**Benefici**  
Pedala scolpisci il corpo e alleni la resistenza  
È una sport semplice. Di più, è un'attività fisica completa che agisce su ogni sistema del corpo e della mente.

**Benefici**  
1. **Migliora la circolazione sanguigna**  
2. **Aumenta la resistenza**  
3. **Migliora l'umore**  
4. **Previene le malattie cardiovascolari**  
5. **Migliora la coordinazione**  
6. **Aumenta la concentrazione**  
7. **Migliora la memoria**  
8. **Previene l'obesità**  
9. **Migliora la postura**  
10. **Aumenta la longevità**