



Segui il corso del Mincio per arrivare a Mantova da Peschiera.

9/LIFESTYLE

## UN'ESTATE TUTTA CICLABILE

di Paola Nardi

Le vacanze in bici sono alla portata di tanti. Ne è convinta un'esperta che qui consiglia percorsi in Italia. Sicuri, ben segnalati e di una bellezza mozzafiato

La bicicletta è libertà di partire, fermarsi, proseguire, gustare il percorso alla giusta velocità. Ti fa entrare in contatto con la natura, favorisce la socialità, rinforza e dà buonumore. Ma è anche democratica perché tutti possono permettersela. La ciclosfia di Ludovica Casellati è racchiusa in queste parole tratte dal saggio: *L'AbiCi della felicità* (Sperling&Kupfer). Ladybici, così la chiamano gli amici, pedala da sempre per muoversi nella sua città. «Non avevo mai pensato che i viaggi in bicicletta sarebbero stati alla mia portata» ha svelato. «Sette anni fa mi hanno invitata a fare un giro nei castelli della Loira. Ero titubante, ma sono partita e, dopo quel rodaggio, ho capito che tutti possono fare cicloturismo. Sulle due ruote senti i profumi e gli odori di quello che hai intorno, scopri scorci che non ti immagineresti e luoghi che non sono segnalati dalle guide turistiche». Che il cicloturismo piaccia è fuor di dubbio. Negli ultimi 5 anni questo modo di viaggiare è cresciuto del 41%: solo nel 2018 in 6 milioni hanno utilizzando la bici in vacanza (dati Isnart Legambiente). Per la prima esperienza, la Casellati suggerisce di scegliere un percorso battuto. «Alcuni tracciati sono molto sicuri, come quello dell'Oglio che dal Passo del Tonale attraversando le province di Brescia, Bergamo e Cremona, arriva a Mantova in 280 km (cicloviamfiumeoglio.it)». Oppure prova una delle 5 ciclovie che Ladybici ha scelto per noi.

Ludovica Casellati ha fondato il magazine online [viagginbici.com](http://viagginbici.com).



### 5 STRADE DA PROVARE

❶ **VENETO E LOMBARDIA**  
Da Peschiera del Garda a Mantova  
**Distanza: 44 km**  
**Difficoltà: Facile**

Basta un weekend per fare un'escursione sulla ciclabile del Mincio in un Parco regionale suggestivo. È ben segnalata, pianeggiante e adatta ai bambini. A Valeggio fai uno stop ai Giardini Sigurtà, tra i parchi botanici più belli da vedere su due ruote. A Borghetto cena tra vecchi mulini e laghetti e mura medievali. Il giorno dopo ti aspetta Mantova. Ci arriverai su una lingua di terra circondata dall'acqua. Le torri merlate e i palazzi dei Gonzaga disegnano lo skyline di questa città patrimonio dell'Unesco, facendo emozionare.



L'Eroica Montalcino attraversa le colline del Brunello.



## PER NON IMPROVVISARE

Ludovica Casellati ha raccontato innumerevoli escursioni bike friendly sul suo portale di viaggi e ha appena scritto un manuale pratico sul cicloturismo. Leggi *L'ABiCi della felicità* per scoprire 15 itinerari in Italia e all'estero, che Ladybici ha selezionato per chi vuole provare l'ebbrezza di una vacanza su due ruote.

## 2 ABRUZZO

Da Ortona a Vasto

**Distanza: 42 km**

**Difficoltà: Media**

A pochi metri dall'acqua, immersi nella natura della costa dei trabocchi, la Via verde è uno dei tratti più suggestivi del Mediterraneo, dove si alternano spiagge, testimonianze storiche, riserve naturali e borghi. Con i suoi spettacolari tratti a strapiombo sul mare, è perfetta per i ciclisti lenti che amano godersi il paesaggio, fermarsi a scattare foto e gustare le bontà dei tanti ristorantini a ridosso della pista o sugli stessi trabocchi, antiche palafitte per la pesca tipiche del luogo. Se ci vai in mountain bike raggiungi gli angoli più nascosti.

## 3 PUGLIA

Da Ostuni al Museo di Egnazia

**Distanza: 28 km**

**Difficoltà: Facile**

La via Traiana è una ciclabile ben segnalata tra ulivi monumentali, dolmen, frantoi ipogei e insediamenti rupestri. La percorri in un giorno e scopri

una Puglia che non conosci. Quasi a segnare il percorso, ci sono i muretti a secco tipici di questa zona, avvolti da piante autoctone che emanano profumi inebrianti. Fai una sosta alla grotta di San Michele Arcangelo, che custodisce affreschi bizantineggianti. Vale una visita anche la struttura funebre pagana del Secondo millennio a.c. che incontri un po' più in là e la chiesa preromanica di San Pietro in Ottava. Qui c'è anche un piccolo borgo rupestre rimasto praticamente intatto.

## 4 MOLISE

Da San Giuliano di Sannio ad Atilia

**Distanza: 20 km**

**Difficoltà: Media**

Una strada antica da cui sono passati sanniti romani e cartaginesi. Molise e il Regio Tratturo, fino a due secoli fa, era ancora utilizzata dai pastori pugliesi per condurre le mandrie in Abruzzo. Percorri in mountain bike e scoprirai una biodiversità che il mondo ci invidia. Riempi gli occhi con i colori dei fiori e lasciati incantare dal loro profumo: in questa piccola regione convivono oltre 2.500 specie botaniche. Ma anche le

testimonianze archeologiche non sono da meno. Superata la piana dei mulini arrivi ad Atilia, una città del 345 a.c. popolata da volschi e sanniti che è un museo a cielo aperto. Area archeologica e case sono tutt'uno e hai la sensazione che qui il tempo si sia fermato. Tutto è mantenuto alla perfezione, come l'anfiteatro di Venafro e la celebre statua di Venere.

## 5 TOSCANA

Nella campagna di Montalcino

**Distanza: 153 km**

**Difficoltà: Impegnativa**

L'Eroica Montalcino è la gara per collezionisti di emozioni a due ruote famosa in tutto il mondo. Si fa con biciclette prodotte prima del 1987 e un abbigliamento adeguato all'epoca. Ma è anche un percorso permanente da attraversare, magari in sella a una bici elettrica se non sei troppo allenata. Partendo da Montalcino, ti muovi nelle colline del Brunello, in provincia di Siena, tra vie asfaltate e oltre 70 km di strade bianche toccando borghi affascinanti. Sembra di entrare e uscire da un dipinto, tanto questi luoghi sono belli.