

Il giornalino del
CICLOTURISMO



Lasciati portare
OVUNQUE

Scopri il mondo del cicloturismo:
storie, consigli e percorsi

Trova le destinazioni per le tue
prossime vacanze in bici

interCity

Liberi di viaggiare



Scopri l'Area Bike a bordo dei treni Intercity

Il tuo **viaggio green** inizia qui

Scopri di più su [trenitalia.com](https://www.trenitalia.com)

 **TRENITALIA**
GRUPPO FERROVIE DELLO STATO ITALIANE

Il trasporto delle biciclette montate è consentito sui treni Intercity identificati con apposito pittogramma, nei limiti di una bicicletta per passeggero, e previo acquisto del relativo biglietto (l'acquisto non è consentito a bordo treno). Il numero dei posti per le biciclette disponibili è limitato. Info e condizioni consulta il sito [trenitalia.com](https://www.trenitalia.com)


EDITORIALE

A COSA SERVE LA BICICLETTA?

Provate a rivolgere questa domanda a 100 persone diverse e probabilmente otterrete 100 risposte diverse, forse anche di più. Perché se anche tutte le biciclette si somigliano, ciascuna è diversa dall'altra per un piccolo dettaglio, magari un componente, e basta pensare a quante sono le discipline del ciclismo sportivo per rendersene conto e poi c'è il ciclismo non sportivo.

Non stupisce quindi che ognuno abbia un un motivo differente per usare la propria bici: c'è chi la usa per stare con sé stesso, chi per stare con gli altri, chi per stare in forma, chi per salvare il pianeta, chi per sfogarsi, chi per risparmiare, chi per portarsi a spasso, chi per sfidarsi, chi per provare il gusto del pericolo, chi per assaporare la tranquillità e andate pure avanti voi se vi va.

Ma c'è una cosa che accomuna tutti noi, qualunque sia il motivo per cui la usiamo: siamo certamente tutti d'accordo che la bicicletta serve per essere felici.

È per questo motivo che esiste una Fiera del Cicloturismo (che quest'anno è arrivata alla quarta edizione), per trovare nuovi posti in cui essere felici ed essere sempre fedeli a quel momento in cui ci hanno tolto le rotelle e abbiamo provato quella sensazione di libertà ed è stato un po' come volare. Mantenendo sempre la stessa curiosità che avevamo allora mentre scopriamo l'altro lato del mondo o il sentiero dietro casa. 

di Paolo Pinzuti
Cycling Executive Officer,
Bikenomist

VOGLIA DI PEDALARE SENZA CONFINI? C'È LA SOLUZIONE: FRIULI VENEZIA GIULIA



Foto: D. Solerti




Inquadra il QR CODE
e inizia il tuo viaggio

Benvenuto in una regione sempre più al centro dell'Europa, da vivere pedalando. Qui Nova Gorica-Gorizia, la prima capitale transfrontaliera europea della cultura ti aspetta in bicicletta, tra ciclovie e percorsi tematici che attraversano Italia e Slovenia.

**Se hai voglia di pedalare senza confini,
il Friuli Venezia Giulia è la tua soluzione**

**IO SONO
FRIULI
VENEZIA
GIULIA**


www.turismo.fvg.it

INDICE

Il Giornalino del Cicloturismo

Numero 6 - anno VI

Copia gratuita

Chiuso in redazione nel
mese di marzo 2025

Supplemento della testata
Bikeitalia.it

Registrazione n.92/2013
presso il Tribunale di Roma

Direttore responsabile

Manuel Massimo

Editore

Bikenomist S.r.l.

Via L. Spallanzani, 6

20129 Milano

Hanno collaborato

Paolo Pinzuti, Pinar Pinzuti,

Barbara Orlandi, Luca Ronconi

Art direction e impaginazione

BananaStudio

Stampato da

Cierre Grafica

Sommacampagna VR

Questo giornalino è stato stampato
su carta certificata FSC®.

Il marchio FSC® (Forest Steward-
ship Council®) identifica i prodotti
che contengono legno che provie-

ne da foreste
gestite in ma-
niera corretta
e responsabile,
secondo rigorosi
standard am-
bientali, sociali
ed economici.



Donne in bicicletta: il viaggio della libertà *p. 6*

Scoprire l'Europa in bicicletta con **EuroVelo** *p. 8*

Mondo **Gravel** *p. 16*

Vie Verdi, il fascino di pedalare lungo le ferrovie
dismesse *p. 20*

Pedala verso **nuovi orizzonti** *p. 24*

Marche in sella tra natura e cultura *p. 28*

Carso Verde, un paesaggio incantevole per
avventure all'aria aperta *p. 30*

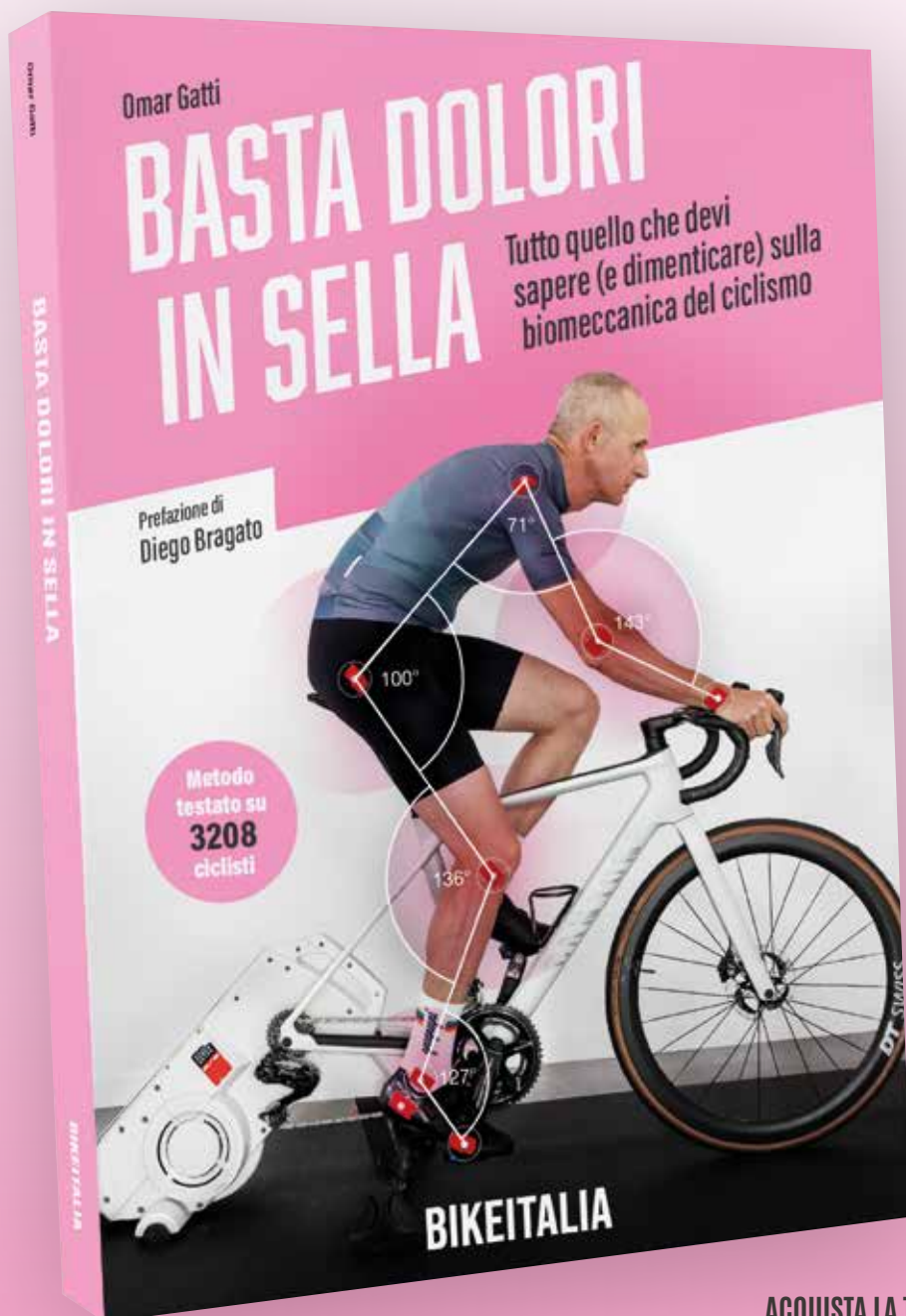
Cicloturismo in **Spagna** *p. 34*

Sicilia occidentale in bicicletta. **Da Trapani a
Selinunte**, tra mare e cultura *p. 38*

Il Grand Tour della Catalogna in bicicletta *p. 42*

Scopri l'**Area Bike a Bordo dei treni Intercity:**
il tuo Viaggio Green inizia qui *p. 46*

IL MANUALE DEFINITIVO PER PERFEZIONARE LA TUA POSIZIONE IN SELLA E AFFRONTARE IL TUO PROSSIMO VIAGGIO IN BICI **SENZA DOLORI**



ACQUISTA LA TUA COPIA QUI

libro.bikeitalia.it



storie
CONSIGLI
percorsi

DONNE IN BICICLETTA: IL VIAGGIO DELLA LIBERTÀ



Sempre più donne vedono nella bicicletta non solo un mezzo di trasporto, ma uno strumento di libertà, un ponte verso **esperienze autentiche e avventure indimenticabili.**

La bicicletta è il mezzo che consente di esplorare la natura e i territori, di connettersi con le comunità locali e di affrontare nuove sfide personali. Viaggiare su due ruote fa rallentare il ritmo, apprezzare ogni dettaglio del percorso e vivere il viaggio in modo più consapevole. Davanti agli occhi ci sarà sempre una strada che si snoda tra campi dorati, una costa mozzafiato, un borgo incantevole. Questa è la magia del cicloturismo: **ogni pedalata è una scoperta**, ogni curva un nuovo panorama da assaporare.

Storie di donne in viaggio: ispirazione su due ruote

Se ogni chilometro percorso è un confine superato, allora ogni strada riscrive il proprio modo di vedere il mondo. Ci sono tante storie di donne che hanno scelto la bicicletta per guardare questo mondo con occhi nuovi, abbattendo paure e stereotipi, e scoprendo che la libertà ha il ritmo delle proprie gambe.

Una di queste storie è quella di **Veronica Rizoli** che, insieme alla sua fedele cagnolina Nala ha

— La bici come mezzo perfetto per viaggiare e per abbattere i pregiudizi

intrapreso il progetto “Bike Without Border”, un viaggio in bicicletta verso l’Oriente con l’obiettivo di superare non solo i confini geografici, ma anche quelli mentali e sociali. Partendo dall’Italia, ha attraversato l’**Asia Centrale seguendo la Via della Seta**, immergendosi in culture diverse e affrontando territori poco battuti. La bicicletta è diventata per lei non solo un mezzo di esplorazione, ma anche uno **strumento per abbattere pregiudizi**.

E poi c’è **Ilenia Zaccaro**, aka Farovia, che ha attraversato il **Sud America** in bicicletta, da sola. Un viaggio che l’ha messa di fronte a paesaggi sconfinati e culture affascinanti, ma soprattutto le ha insegnato a **fidarsi di se stessa e delle proprie capacità**. Viaggiare in solitaria può sembrare un’idea spaventosa, ma è anche un’opportunità incredibile di crescita personale, indipendenza e scoperta interiore. Ogni incontro lungo la strada è stato un dono di ospitalità, fiducia e connessione umana, trasformando il suo percorso in una lezione di resilienza e di ispirazione per chi sogna di partire.

E che dire di **Caterina Zanirato**, viaggiatrice esperta, che è stata la prima non giapponese ad aver percorso l’intera **Nakasendo Road** da Tokyo a Kyoto? Caterina lo sa che paura e timori esistono per tutti, ma l’invito è a superarli, con coraggio e una preparazione intelligente pre-partenza. TROPPE volte, infatti, **i limiti esistono quando ce li si autoimpone**. E un’attenta pianificazione unita allo spirito d’avventura possono aprire le porte a esperienze uniche e di conoscenza profonda di culture, cuori e anime diverse. E così ha potuto attraversare paesini di montagna, rurali e poco popolati, per scoprire un volto diverso da quello delle grandi metropoli nipponiche, assaporare il ritmo lento delle tradizioni giapponesi e dei suoi rituali, mettersi alla prova davanti alla cultura più profonda di un paese che affascina, ma mantiene sempre un velo di mistero sulla sua intimità.

Ma non ci sono solo viaggi in solitaria in destinazioni esotiche e remote, ce lo conferma **Elisa Gallo**, che ha portato sua sorella e suo nipote di sei

anni a pedalare nelle più vicine e molto ciclabili **Fiandre**, dimostrando che pedalare è un’avventura che può coinvolgere tutta la famiglia. Perché anche i bambini amano la libertà della bici, il vento tra i capelli e la scoperta di nuovi luoghi. In questo modo **un viaggio in bicicletta si trasforma in un’esperienza educativa** e indimenticabile.

Superare le paure e partire

È normale avere qualche timore prima di partire per un viaggio in bicicletta. **La sicurezza, la fatica, l’organizzazione**: tutte domande legittime che possono far esitare. Ma la verità è che la



strada sa accogliere e insegnare, e oggi il cicloturismo è più accessibile che mai. Ciclovie attrezzate, percorsi segnalati, app di navigazione e **una comunità di viaggiatrici sempre pronte a condividere esperienze** rendono ogni partenza un po’ meno incerta e molto più emozionante.

Non serve essere atlete per iniziare. **Ci sono itinerari per ogni livello e ogni sogno**. E per chi teme la fatica, le ebike sono alleate perfette: permettono di godersi il viaggio senza stress, lasciando spazio alla bellezza del paesaggio e alla gioia del movimento.



3 ITINERARI PER COMINCIARE

Dal Veneto all'Emilia: la Ciclovía del Sole

È un percorso ciclabile che si estende per 7.400 km dal Capo Nord fino a Malta. La sezione italiana, in particolare il tratto da Verona a Bologna è un percorso di 249 km da fare a tappe, adatto a tutti grazie al tracciato pianeggiante su piste ciclabili e strade a basso traffico. Si parte da Verona verso il Lago di Garda e Peschiera del Garda, per poi seguire la Ciclabile del Mincio fino a Mantova. Attraversando la Pianura Padana e borghi caratteristici come Revere e Concordia sulla Secchia, si giunge a Mirandola. Da qui, il percorso segue l'ex ferrovia Bologna-Verona fino a San Giovanni in Persiceto, per concludersi a Bologna, tra i celebri portici UNESCO e Piazza Maggiore.

cicloviadelsole.it

La sicurezza è una preoccupazione di molte, ma non deve diventare un ostacolo. **Partire con un'amica o unirsi a un gruppo** può dare più tranquillità, così come scegliere itinerari cicloturistici ben frequentati e portare con sé dispositivi di emergenza come un tracker GPS. Ma forse il consiglio più prezioso viene proprio da chi ha già fatto il primo passo.

Ilaria Fiorillo, che ha pedalato in solitaria lungo molte strade, ci ha raccontato come la sua paura iniziale si sia trasformata in consapevolezza: *“io non ho paura di viaggiare in bici da sola: quello che mi fa paura è l'idea di rinunciare alla felicità che provo quando mi ritrovo a pedalare libera, solo io e la bicicletta.”*

Ed è proprio così: la paura esiste solo finché non si parte. Poi, chilometro dopo chilometro, si scioglie nel vento, lasciando spazio a una sensazione incredibile di libertà.

L'invito quindi è a viaggiare, da sole, in gruppo, per lavoro o per passione, per curiosità o per noia. Viaggiate e continuate a cambiare il mondo, una pedalata alla volta. 🚲



In Spagna: la Via Verde dell'Olio in Andalusia

La Vía Verde del Aceite, conosciuta anche come il "Treno dell'Olio", è un percorso ciclabile che attraversa la provincia di Jaén lungo una vecchia ferrovia utilizzata per il trasporto di olio d'oliva e metalli fino al porto di Malaga. Il tracciato di 112 km, di cui 55 km nella provincia di Jaén, si snoda tra un mare di ulivi, tipici cortijos andalusi e imponenti viadotti in metallo del XIX secolo. Attraversa borghi come Jaén, Torredelcampo, Martos e Alcaudete, con lo sfondo delle Sierras di Jabalruz e La Grana. L'estensione di questo itinerario attraverso la regione di Córdoba, lungo la Vía Verde de la Subbética, completa questo percorso incredibile.



In Toscana: il Sentiero della Bonifica

Siamo in Toscana, una regione che propone centinaia di itinerari differenti per difficoltà, tema, paesaggio. Per cominciare a viaggiare da sole, perché non esplorare il Sentiero della Bonifica? Percorribile in una o due tappe, è un percorso di 62 km che collega Arezzo a Chiusi, attraversando la pittoresca Valdichiana. Questo itinerario pianeggiante segue l'antica strada di manutenzione del Canale Maestro della Chiana, offrendo un'esperienza accessibile a tutti. Lungo il tragitto, si possono ammirare paesaggi rurali, campi coltivati e luoghi di grande bellezza naturale, come il Lago di Chiusi e la Riserva Naturale del Lago di Montepulciano. La presenza di numerosi punti di accesso e la vicinanza alla rete ferroviaria rendono questo percorso particolarmente comodo e fruibile per chi desidera esplorare la Toscana in bicicletta.


visittuscany.com



Scopri altre storie di donne
in bici e viaggi al femminile
su **Bikeitalia.it**



SCOPRIRE L'EUROPA IN BICICLETTA CON EUROVELO



EuroVelo è un invito a esplorare l'Europa in sella, seguendo itinerari che attraversano città storiche, paesaggi sbalorditivi e siti culturali unici.

Con oltre 90.000 km di percorsi ciclabili gestiti dalla *European Cyclists' Federation (ECF)*, questa rete collega nazioni e regioni, offrendo **17 itinerari di lunga distanza perfetti per un'avventura su due ruote.**

La rete EuroVelo è un'opportunità per vivere un **viaggio autentico e sostenibile**. Sul sito ufficiale di EuroVelo (eurovelo.com), si trovano strumenti per pianificare al meglio gli itinerari: mappe dettagliate, servizi lungo la strada e tracce GPX per avere tutto a portata di mano.

Si pedala attraverso città ricche di storia, riserve naturali incontaminate e luoghi straordinari riconosciuti dall'UNESCO. Decidere quale percorso intraprendere non è semplice, allora perché non cominciare insieme a scoprirne due?

EUROVELO 7: LA CICLOVIA DEL SOLE



Esplorare l'Europa **dalla terra del sole di mezzanotte fino alle isole incantate del Mediterraneo** è un'esperienza unica. Con i suoi circa 7.650 km, la Sun Route attraversa paesaggi straordinari, culle di cultura, luce, montagne e una ricca storia.

Il viaggio attraversa **dieci Paesi europei**, toccando alcune delle capitali della bicicletta come Malmö, Copenaghen, Berlino. Lungo il tragitto si affrontano le Alpi, si raggiunge la punta estrema dell'Italia e si esplora l'arcipelago assolato di Malta.

Norvegia e un pizzico di Finlandia: la selvaggia Lapponia (500 km)

Il viaggio inizia a Capo Nord, dove il sole non tramonta mai in estate. Si pedala verso Sud attraversando la Lapponia norvegese, caratterizzata da foreste, laghi e villaggi isolati. Dopo 400 km si entra in Finlandia, costeggiando la Strada Nazionale 93 e attraversando il piccolo centro di Karesuvanto.

Svezia: lungo la costa e l'interno (2.175 km)

EV 7 prosegue per oltre duemila chilometri in Svezia, seguendo la costa orientale fino a Sundsvall per poi attraversare il paese verso la costa occidentale a Göteborg. Il percorso si snoda tra boschi, laghi e piccoli villaggi, con una tappa importante a Helsingborg, da dove un traghetto porta in Danimarca.

Danimarca: la patria dei ciclisti (300 km)

Il tratto danese è completamente pianeggiante e segue la Strada Nazionale n.9 da Helsingør a

Gedser. Pedalando lungo la costa ci si deve fermare a Copenaghen, per scoprire una delle città più bike-friendly del mondo.

Germania: Berlino e la Valle dell'Elba (660 km)

Si segue la Ciclovia Berlino-Copenaghen attraversando il Meclemburgo e il Brandeburgo. Berlino merita una sosta per scoprire la sua storia, la sua architettura, la sua atmosfera. Proseguendo lungo l'Elba si arriva a Dresda, con il suo caratteristico centro storico.

Repubblica Ceca: tra fiumi e storia (380 km)

Seguendo il corso della Moldava, si attraversano città affascinanti come Český Krumlov e Praga. Dopo Praga, il percorso diventa più impegnativo, con salite verso il confine austriaco, passando per la città storica di Tábor e České Budějovice.

Austria: dalle Alpi alla Carinzia (560 km)

Entrati in Austria, si pedala lungo il Danubio e la pista ciclabile dei Tauri, attraversando Linz e Salisburgo. Il tratto alpino è spettacolare, con salite dolci fino alla Carinzia, dove il percorso si fa più rilassante lungo la Drava.

Italia: dalle Dolomiti alla Calabria (1970 km)

Il tratto italiano attraversa il Trentino-Alto Adige con la ciclabile della Val Pusteria, poi scende verso Firenze e Roma lungo il tracciato della Via Francigena. Si attraversano paesaggi incantevoli come le colline toscane e il Lago di Bolsena. E si percorre la meravigliosa Ciclovia dei Parchi della Calabria.

Malta: il traguardo mediterraneo

Dopo aver attraversato la Sicilia, il percorso si conclude a Malta, dove ci si premia con un mare spettacolare.



EUROVELO 8: LA CICLOVIA DEL MEDITERRANEO



Ma il viaggio non è solo un'esperienza visiva: può diventare anche un'avventura per il palato. Basta pianificare le tappe seguendo i sapori locali, assaporando ogni giorno una nuova specialità magari scovata nei mercati colorati o nelle trattorie più autentiche. Un viaggio che cerca di unire natura, cultura e gusto.

Ma dove siamo? Immaginiamo un mare smeraldo scintillante, chilometri di spiagge dorate, isole misteriose, cibo straordinario e città antiche. Stiamo costeggiando infatti il Mediterraneo, lungo un itinerario cicloturistico davvero sorprendente. Perché, anche se molti luoghi sono turisticamente celebri, si possono ancora scoprire autentici tesori.

Si parte da Cadice, in Spagna e si termina a Cipro, lungo un percorso che si snoda attraverso Spagna, Francia, Italia, Slovenia, Croazia, Montenegro, Albania, Grecia, Turchia per un totale di oltre 8.000 km.

Suggerimenti da vedere e mangiare lungo EV8

Si comincia in Spagna, 1660 km di EuroVelo 8, dove tra le miriadi di cose da visitare possiamo inserire Gibilterra, la magica Alhambra di Granada e la vivace Malaga. E ancora Valencia e Barcellona, dove l'architettura e la cultura si mescolano.

A tavola: le deliziose tapas, una gustosa paella valenciana e il rinfrescante gazpacho andaluso.

Proseguendo verso nord, attraversiamo la **Francia** per 630 km. A Montpellier e Avignone la storia è protagonista, mentre la splendida Costa Azzurra incanta con i suoi colori splendidi.

A tavola: la ratatouille, la tradizionale bouillabaisse e, ovviamente, un fragrante croissant appena sfornato.

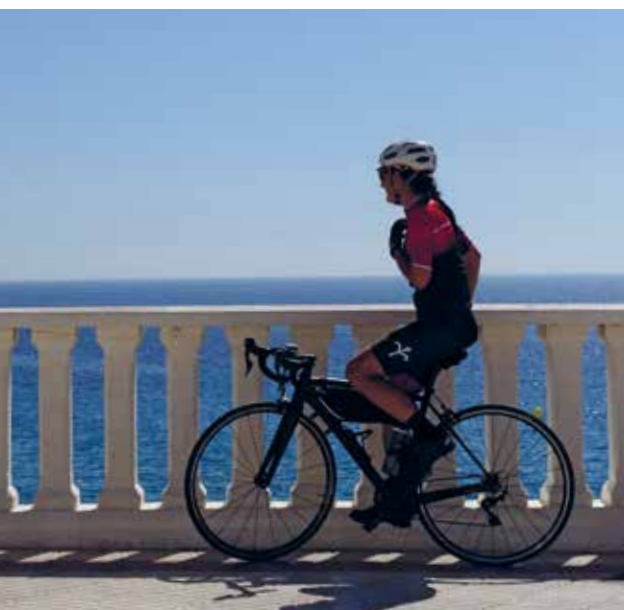
Arriviamo in **Italia** dove si possono percorrere quasi mille chilometri, attraversando città come Torino, Pavia, Piacenza e ancora Ferrara, Rovigo e l'indescrivibile Venezia.

A tavola: la gastronomia italiana è una delle più rinomate al mondo, perciò dare indicazioni può solo generare fastidiosi dibattiti.

Un breve tratto della ciclovia attraversa la **Slovenia** e le bellissime città di Capodistria e Pirano, dove il mare e la montagna si incontrano.

A tavola: lo straordinario strudel di mele e il prelibato prosciutto del Carso.





Continuando il viaggio, si attraversa il confine e si giunge in **Croazia**, dove sono 614 km della tratta.

Meritano una visita Fiume, Spalato e l'incantevole Dubrovnik, con le sue mura medievali e il mare cristallino.

A tavola: la ricca pasticada, il pesce fresco e il famoso formaggio di Pag.

Sono 160 i chilometri in **Montenegro**, dove si trovano la suggestiva Baia di Kotor e la vivace città di Budva.

A tavola: il piatto tipico da assaporare è il delizioso cevapi, accompagnato dal saporito formaggio Njeguški

Si prosegue verso sud, con i 355 km dell'**Albania**. Meta affascinante, attende i viaggiatori nelle città di Scutari, Tirana ed Elbasan.

A tavola: valgono l'assaggio il tipico byrek, la gustosa fërgesë e la tradizionale rakia.

EV 8 prosegue in **Grecia**, 480 km di paesaggi straordinari. Le Meteore e Atene sono imperdibili, così come le isole di Corfù e Creta.

A tavola: la cucina greca è conosciuta in tutto il mondo, segnamoci giusto il gustoso souvlaki, la feta e la moussaka.


La **Turchia**, affacciata sul Mar Egeo, accoglie i cicloviaggiatori in luoghi leggendari come Pergamo, Izmir ed Efeso.

A tavola: il boyoz, il delizioso kumru, le saporite Izmir köfte e le midye dolma.

Concludiamo il viaggio con i 225 i chilometri di EV 8 che attraversano **Cipro**, con la capitale Nicosia e la vivace Limassol.

A tavola: piatti unici come il famoso halloumi e l'abbondante meze cipriota.

Aspetti tecnici per i viaggiatori che vogliono percorrere tutta EuroVelo 8

- **Difficoltà:** medio-alta. Il percorso alterna tratti pianeggianti (soprattutto in Pianura Padana e lungo la costa francese) a salite impegnative (Alpi liguri, Dalmazia, montagne albanesi).
- **Strade:** in alcuni tratti mancano infrastrutture ciclabili dedicate e la segnaletica è carente. Attenzione al traffico, specialmente in estate.
- **Tipi di fondo:** principalmente asfalto, ma alcuni tratti in Croazia, Albania e Grecia includono sterrato o strade secondarie.
- **Meteo:** in estate può fare molto caldo, soprattutto in Spagna e nei Balcani. Meglio viaggiare in primavera o in autunno.
- **Attrezzatura consigliata:** bici da trekking o gravel, con rapporti adatti alle salite. Meglio avere borse laterali leggere e sempre un buon sistema di idratazione. 



Scopri di più consultando i percorsi completi sul sito [eurovelo.com](https://www.eurovelo.com)

EV7



EV8



TI MERITI LA SPAGNA



spain.info

LET'S MARCHE!



IN ITALY, OF COURSE.

REGIONE
MARCHES



sport **O** cultura?
sport **E** cultura.



letsmarche.it



COESIONE
ITALIA 2014-2020
MARCHES



REGIONE
MARCHES



Intervento finanziato con risorse dell'Accordo
per la Coesione della Regione Marche 2021-2027
(Delibera Cipe n. 24/2024) - Fondo di Rotazione



Immagina di pedalare su una bici veloce e scorrevole sull'asfalto, stabile e sicura sulle strade bianche o sui sentieri sterrati, sempre comoda e affidabile. Ora aggiungi a questa bici tutti gli accorgimenti necessari per alloggiare borse da bikepacking, permettendoti di affrontare senza problemi anche un viaggio di svariate settimane. Ecco, questa bici esiste ed è una gravel.

Negli ultimi anni, le biciclette gravel sono diventate tra i modelli più richiesti e venduti, conquistando non solo i cicloturisti ma anche un pubblico sempre più giovane. Questa crescita è legata anche all'espansione del cicloturismo, un settore in forte sviluppo che continua a registrare numeri che crescono in doppia cifra anno su anno.

Ma perché le bici gravel si confermano come tendenza anche nel 2025?

I motivi sono molteplici.

Comfort e versatilità

Le biciclette gravel offrono geometrie più rilassate rispetto a quelle da strada, permettendo di pedalare per ore senza sovraccaricare braccia e collo. Questa caratteristica le rende perfette per i viaggi, ma anche per le pedalate quotidiane, migliorando il comfort e la sicurezza alla guida.

Un altro vantaggio chiave è la possibilità di montare pneumatici più larghi. Questo consente di affrontare diverse tipologie di terreno, dall'asfalto agli sterrati più impegnativi, garantendo sempre aderenza e stabilità. Un dettaglio fondamentale per chi ama l'avventura e non vuole limitarsi a un solo tipo di percorso.

Se aggiungiamo a questi aspetti la crescita esponenziale del cicloturismo, è facile intuire perché le gravel siano oggi tra le bici più richieste e perché questo trend continuerà a crescere anche nel 2025.

COME SCEGLIERE LA GRAVEL GIUSTA?

Per trovare il modello più adatto alle proprie esigenze, è utile considerare alcuni aspetti fondamentali.

Tipologia di utilizzo

Il mercato offre un'ampia varietà di modelli gravel, che spaziano dalle versioni più orientate alla performance alle bici pensate per il comfort e il viaggio. Ecco le principali differenze:

- **gravel da viaggio (Bikepacking/Adventure):** progettata per lunghe distanze, con geometria rilassata, numerosi attacchi per borse e pneumatici larghi per maggiore stabilità su sterrato. Perfetta per chi ama l'avventura e l'autonomia, come ad esempio la Maranello 2X di Lombardo Bikes o la Bergamont Grandurance RD 3.
- **gravel race (Performance/Competizione):** più leggera e rigida, con geometria aggressiva e componenti ottimizzati per la velocità. Ideale

per chi vuole spingere al massimo su sterrati non troppo impegnativi oppure viaggiare leggero e veloce. Come ad esempio la Wilier Triestina Rave SLR.

Telaio e materiali

- **Alluminio vs Carbonio.** Se hai un budget limitato, l'alluminio è una scelta solida: resistente, leggero e più economico. Il carbonio, invece, assorbe meglio le vibrazioni ed è più leggero, ma comporta un costo maggiore.

Trasmissione e rapporti

- **1x vs 2x.** Le trasmissioni monocorona (1x) sono semplici e richiedono meno manutenzione, mentre la doppia (2x) offre più versatilità per chi pedala spesso su asfalto o affronta salite impegnative.
- **Cassetta posteriore.** Una cassetta con un'ampia gamma di rapporti (es. 11-42) aiuta a gestire meglio le diverse tipologie di terreno.





— Per allestire la propria bici gravel bisogna ottimizzare il peso e la distribuzione dei bagagli

Ruote e pneumatici

Un altro aspetto fondamentale da considerare è la scelta di ruote e pneumatici. Esistono diverse opzioni per le ruote, dal carbonio all'alluminio, e si può optare per sistemi tubeless o con camera d'aria. Nelle gravel da viaggio, si trovano spesso montate ruote in alluminio con camera d'aria, facilmente convertibili in tubeless. Questa configurazione offre un vantaggio significativo durante i viaggi, consentendo pressioni più basse e garantendo un maggiore comfort.

Anche la scelta del copertone è cruciale e va adattata al tipo di viaggio che si intende affrontare. Il terreno su cui pedaleremo influenzerà la selezione della gomma più adatta, sia in termini di dimensioni che di disegno del battistrada, per ottimizzare l'aderenza e la sicurezza.

Potremmo sintetizzare in questo modo:

- **Sezione degli pneumatici:** 42-52 mm è l'ideale per avere comfort e grip su sterrato, ma considera il tipo di terreno che affronterai di più per scegliere il disegno dei tasselli.
- **Tubeless o no?** Le gomme tubeless riducono il rischio di forature e permettono pressioni più basse, aumentando il comfort e la trazione.

Borse da Bikepacking

Le borse giuste fanno la differenza in termini di comfort, peso e praticità. Le borse da bikepacking sono progettate per distribuire il carico in modo bilanciato su tutta la bici, rendendo così la guida più piacevole e la capacità di carico maggiore.

Le principali tipologie di borse sono:

- **Borsa da manubrio:** ideale per oggetti leggeri e ingombranti come sacchi a pelo.
- **Borsa da telaio:** perfetta per gli oggetti più pesanti, in quanto mantiene il baricentro della bici basso e centrale migliorando la pedalata.
- **Borsa sottosella:** utile per vestiti o attrezzature meno utilizzate durante la pedalata.
- **Borse aggiuntive:** come quelle da forcella o da top tube, per accessori o cibo.

SCEGLI MATERIALI RESISTENTI E IMPERMEABILI

Le borse devono resistere agli agenti atmosferici e agli urti. Meglio orientarsi su materiali come nylon o TPU, con cuciture termosaldate e chiusure impermeabili per proteggere il contenuto da pioggia e fango.

Attenzione alla compatibilità! Non tutte le borse si adattano a ogni bicicletta. È consigliabile verificare lo spazio disponibile nel telaio e l'assenza di interferenze con cavi o leve. Alcune borse offrono sistemi di fissaggio regolabili per una migliore adattabilità al telaio della propria bici.

PRONTI A PARTIRE?

Se stai pianificando il tuo primo viaggio in bici gravel, ecco alcuni consigli per vivere un'esperienza indimenticabile.

Scegliere l'itinerario giusto

La scelta del percorso è fondamentale per godersi al meglio l'esperienza. Ecco alcuni aspetti generali da tenere in considerazione.

- **Distanza e difficoltà:** se è la tua prima avventura, opta per un tragitto non troppo lungo, tra i 46 e i 60 km, su terreni non eccessivamente tecnici.
- **Dislivello:** verifica il dislivello di ogni tappa e considera che stai viaggiando con borse e peso extra sulla bici.
- **Supporto lungo il percorso:** controlla la disponibilità di punti di ristoro, acqua e strutture per eventuali emergenze.
- **Cartografia e traccia GPS:** usa app come komoot, per pianificare il percorso e avere una traccia affidabile da utilizzare durante il viaggio.

L'equipaggiamento essenziale

Un viaggio in gravel richiede un'attrezzatura adeguata per affrontare imprevisti e permetterti di vivere al meglio le tante ore in sella:

- **Pantaloncini e fondello:** fondamentali quando si deve stare tante ore in sella. Opta per prodotti di qualità e che hai avuto modo di provare e testare prima del viaggio.
- **Luci:** importantissime per la sicurezza in strada e per essere sempre ben visibili.
- **Kit di riparazione:** porta con te camera d'aria di scorta, multitool, leve cacciagomme, pompa e qualche falsamaglia di scorta per la catena.
- **Abbigliamento tecnico:** vestiti a strati e con tessuti traspiranti. Porta con te il necessario per affrontare qualsiasi condizione meteo, anche le più avverse.
- **Scorte di cibo e acqua:** sempre meglio avere con sé snack energetici e almeno due borracce.

Ora non ti resta che scegliere la prossima meta e partire. Buone pedalate! 



Scopri di più sul mondo gravel su [Bikeitalia.it](https://www.bikeitalia.it)



An aerial photograph of a stone viaduct with multiple arches, crossing a lush green valley. Several cyclists are riding along the path on top of the viaduct. The background shows a rolling landscape with green fields and small towns under a clear sky.

VIE VERDI

IL FASCINO DI PEDALARE LUNGO LE FERROVIE DISMESSE

Le **Vie Verdi**, o **Greenways**, sono percorsi dedicati esclusivamente ai mezzi non motorizzati, sviluppati con l'obiettivo di migliorare sia l'ambiente che la qualità della vita delle comunità circostanti.

— Sicurezza e facilità d'uso caratterizzano queste infrastrutture votate alla mobilità sostenibile

Questi itinerari devono rispettare specifici standard in termini di **larghezza, pendenza e condizioni del fondo stradale**, per garantire sicurezza e facilità d'uso a tutti, incluse le persone con mobilità ridotta. In questo senso, le **vecchie ferrovie dismesse** e i **sentieri lungo i canali** rappresentano una risorsa ideale per la loro creazione, come affermato nella Dichiarazione di Lille del 12 settembre 2000.

Le Vie Verdi presentano caratteristiche comuni che le rendono un'alternativa eccellente per la mobilità attiva:

- **Accessibilità:** pendenze minime o assenti permettono l'uso da parte di tutti.
- **Sicurezza:** sono separate dal traffico automobilistico.
- **Continuità:** prevedono soluzioni adeguate per eventuali difficoltà e percorsi alternativi.
- **Rispetto dell'ambiente:** promuovono un turismo sostenibile e sensibilizzano gli utenti alla tutela del paesaggio.

Scoprire l'Europa attraverso le Vie Verdi

In tutta Europa esistono **migliaia di chilometri** di Greenways accessibili a ciclisti, pedoni e persone con mobilità ridotta. Questi percorsi attraversano **paesaggi spettacolari**, dalle zone montuose ai tunnel, fino agli imponenti viadotti. Le Greenways sono particolarmente apprezzate per la loro **sicurezza, accessibilità e facilità d'uso**.

Vie Verdi e mobilità sostenibile in Europa

Le Vie Verdi sono considerate un **pilastro del turismo sostenibile** e della decarbonizzazione dei trasporti. Inoltre, rappresentano un'opportunità unica per il turismo attivo, soprattutto nelle aree rurali. In Europa esistono attualmente circa **30.000 km** di Greenways, di cui **20.000 km su ex linee ferroviarie**, ma il potenziale di crescita è enorme, dato che solo il 20% delle ferrovie abbandonate è stato riutilizzato.

L'importanza dell'intermodalità e dei servizi di qualità

Per sfruttare al massimo le Vie Verdi, è essenziale garantire **infrastrutture sicure, accessibili e ben collegate ai trasporti pubblici**, in particolare ai treni. Le compagnie ferroviarie dovrebbero **facilitare il trasporto delle biciclette** e fornire informazioni chiare su orari e condizioni di viaggio.

Ci sono già alcuni esempi di successo che hanno saputo integrare cicloturismo e intermodalità, come la **ciclovía Alpe-Adria**, che offre un treno transfrontaliero Austria-Italia per il trasporto delle bici.

Una Via Verde infine, per essere fruita e utilizzata dai cicloturisti e diventare, dunque, risorsa anche per il territorio in cui si colloca, deve poter offrire **servizi per i viaggiatori**, come il noleggio bici, l'assistenza tecnica, dei punti informativi e delle strutture ricettive. Un ottimo esempio è la **Ciclabile Treviso Ostiglia**, un percorso sicuro e ben segnalato di 85 km che attraversa le province di Treviso, Padova e Vicenza, immergendosi nel paesaggio autentico del Veneto tra corsi d'acqua, campi coltivati e ville.

TRE VIE VERDI DA SCOPRIRE

Portogallo: Ecopista do Dão

La **Via Verde do Dão** è la pista ciclopedonale più lunga del Portogallo e una delle più affascinanti. Si estende per **quasi 50 km**, attraversando un paesaggio incontaminato incorniciato dalle montagne della **Serra da Estrela e del Caramulo**, lungo i fiumi **Dão e Mondego**. Il percorso, prevalentemente pianeggiante e adatto sia ai ciclisti che agli escursionisti, si sviluppa su un'antica linea ferroviaria, offrendo un viaggio tra natura, storia e patrimonio ferroviario. Lungo il tragitto si possono ammirare una **locomotiva a vapore**, antiche **stazioni ferroviarie** e suggestivi **ponti di moderna architettura**, testimoni della storica infrastruttura su cui oggi si snoda la pista.

Oltre alla bellezza naturale, la Via Verde do Dão è anche un cammino nella storia medievale: lungo il percorso si incontrano **pelourinhos** (antiche colonne della giustizia), **casali signorili e chiese storiche**, che raccontano il passato rurale e nobiliare della regione. Il tracciato fa parte della **Rete Nazionale delle Ecopiste**, è completamente

— Pedalare lungo l'ex ferrovia Spoleto-Norcia regala panorami mozzafiato immersi nel verde

asfaltato e segnalato, e dispone di infrastrutture di supporto. Per chi desidera un'esperienza organizzata, diverse aziende offrono tour guidati e servizi di assistenza lungo il percorso.

La pista attraversa la **regione vinicola del Dão**, una delle più antiche del Portogallo, rinomata già dal XII secolo, quando i monaci cistercensi iniziarono a coltivare queste terre. I vigneti, che crescono su suoli di scisto e granito, sono protetti dalle montagne di Buçaco, Caramulo, Montemuro ed Estrela, che li riparano dai venti atlantici, creando le condizioni ideali per vini di eccellente qualità. Un viaggio lungo la Via Verde do Dão è quindi un'immersione tra **natura, storia e tradizioni vinicole**, perfetto per chi ama scoprire il Portogallo con lentezza.

Italia: ex-ferrovia Spoleto-Norcia

La vecchia ferrovia Spoleto-Norcia, inaugurata nel 1926 e chiusa nel 1968, è oggi in parte riconvertita in un suggestivo percorso ciclabile di **44,5 km che collega Spoleto alla Valnerina**, attraversando viadotti, gallerie e colline.

Il tracciato, con fondo misto di asfalto e sterrato, presenta **un dislivello di 1.100 metri** e richiede bici adatte come **MTB, eMTB o gravel**. Nel suo tratto più affascinante il percorso sterrato si alterna a deviazioni su strade asfaltate poco trafficate. Per circa 26 km **si pedala immersi nella storia, seguendo il tracciato originale della ferrovia**, superando viadotti e attraversando gallerie scavate nella roccia. Queste ultime, prive di illuminazione, aggiungono un tocco di avventura all'esperienza, rendendo però indispensabile l'uso di luci sul casco o sulla bici.

Da Sant'Anatolia di Narco a Piedipaterno, **il tracciato diventa pianeggiante e adatto anche alle famiglie**. Per chi vuole proseguire, esistono opzioni di collegamento con la ciclovia del Fiume Nera o un anello che risale Forca di Cerro, offrendo un'esperienza immersiva tra storia e natura.





Catalogna: Itinerario del Carrilet

L'itinerario del Carrilet è un percorso ciclabile di un centinaio di chilometri e un centinaio di metri di dislivello. **I primi 57 km collegano Olot a Girona**, seguendo il tracciato della vecchia ferrovia, ora parte di EuroVelo 8. Il sentiero, ben segnalato e attrezzato con ponti, ringhiere e cartelli, è **adatto anche ai principianti** e attraversa paesaggi spettacolari. Olot, circondata da quattro vulcani e famosa per la sua cucina, segna l'inizio del percorso, che si snoda attraverso il **Parco Naturale Bosc De Tosca** e il borgo rinascimentale di Les Preses. Da qui si affronta l'unica salita fino ai 600 metri del Col d'en Bas, seguita da una lunga e dolce discesa verso **Girona**.

Il tragitto attraversa una dozzina di borghi, con i **Pirenei** a fare da sfondo sulla sinistra, passando per Amer e la suggestiva roccia di Santa Brigida, meta di parapendisti. L'assenza di traffico e la presenza di tunnel e ponti rendono il viaggio

particolarmente rilassante. Giunti a Girona, città simbolo del cicloturismo, è d'obbligo una sosta nei suoi bike caffè e una visita alla cattedrale, ai bagni arabi e al quartiere ebraico.

Dopo Girona, **il percorso prosegue per altri 40 km in leggera discesa fino alla costa**, attraversando la depressione della Selva con i suoi campi e boschi. Si pedala attraverso i borghi di Quart e Cassà de la Selva prima di arrivare a Sant Feliu de Guixols, dove il percorso si conclude accanto alla storica locomotiva a vapore esposta nella vecchia stazione ferroviaria, ora trasformata in un caratteristico bar ristorante. 🚲

Scopri di più sulle Vie Verdi
su **Bikeitalia.it**





PEDALA VERSO NUOVI ORIZZONTI

L'Italia si accende di eventi imperdibili per chi ama la bici: festival, fiere, trail e appuntamenti dedicati al cicloturismo ti aspettano.

Dove? Quando? Scopriilo con un semplice click! Inquadra il QR code, esplora la mappa e trova l'evento perfetto per te, vicino a casa o lontano, magari nei luoghi del tuo prossimo viaggio.

Lasciati guidare dalla passione: scopri nuove mete, incontra altri ciclisti e vivi l'energia di chi condivide il tuo stesso spirito di avventura.



Il tuo prossimo giro inizia qui

SCOPRITE LA VOSTRA STORIA SU [croazia.hr](https://www.croazia.hr)

Piena di avventura

Non riempire di giorni la tua vita, riempi di vita i tuoi giorni.

**CROAZIA**

Piena di vita

PHOTO BY JULIEN DUVAL

PHOTO BY IVAN ŠARDI



pedala
OVUNQUE
vuoi

MARCHE

*in sella tra natura
e cultura*



Le Marche sono una regione caratterizzata dalla bellezza dei suoi paesaggi, che raccontano una storia ricca di tradizione e portano i segni delle attività umane nel corso dei secoli.

Nel paesaggio marchigiano, la **ciclovia** diventa parte integrante di quest'opera d'arte naturale e storica, recuperando e valorizzando i tracciati esistenti.

Le **ciclovie della regione** non si limitano a essere un elemento del sistema di mobilità, ma costituiscono anche una componente della rete ecologica; queste piste seguono i corsi d'acqua e favoriscono la creazione di nuove connessioni verdi, offrendo al contempo opportunità per il recupero di aree abbandonate e in stato di degrado. Questi percorsi diventano quindi occasioni per migliorare le condizioni naturali del territorio, incrementando la biodiversità e favorendo un legame più forte tra le comunità locali e il loro ambiente.

Grazie all'offerta di percorsi diversificati, a una rete di servizi di qualità e a una comunità accogliente, le Marche si pongono come una meta ideale per il cicloturismo, immersa tra natura e storia.

Ciclovia Adriatica Sud

Il tratto marchigiano della **Ciclovia Adriatica**, che va da **Porto Sant'Elpidio** a **San Benedetto del Tronto**, è una parte fondamentale di un progetto che, una volta completato, collegherà l'intera costa adriatica italiana. Il percorso di **49 km** si snoda tra borghi storici, paesaggi costieri e riserve naturali, offrendo un'esperienza che fonde natura e cultura. Il viaggio inizia dalla pineta di Porto



Sant'Elpidio, simbolo del distretto calzaturiero marchigiano, per proseguire lungo la costa di Lido di Fermo, Porto San Giorgio e Marina Palmense, fino a Torre di Palme, un borgo medievale che regala splendide panoramiche sul mare. Da Pedaso, con il suo **faro**, simbolo della tradizione marittima, si arriva a Grottammare e San Benedetto del Tronto, con il suo lungomare alberato e il vivace porto. La Riserva Naturale Regionale Sentina, un'oasi faunistica di grande valore, segna la conclusione di questo affascinante viaggio.

Ciclovia delle Abbazie

Un altro percorso affascinante delle Marche è la **Ciclovia delle Abbazie**, che da **Civitanova Marche** porta a **Corridonia**. Della lunghezza di circa **68 km**, inizia dal Santuario di Santa Maria Apparente, prosegue tra i murales di Civitanova e raggiunge l'Abbazia di Santa Croce al Chienti, un capolavoro dell'architettura romanica. Tra le colline maceratesi, il percorso continua con una visita all'Abbazia di Santa Maria di Piè di Chienti, famosa per la sua struttura a due piani e per la presenza rara di matronei. Arrivati a Corridonia, l'Abbazia di San Claudio al Chienti, legata alla figura di Carlo Magno, domina l'intero paesaggio.

Proseguendo, si arriva alla Riserva Naturale dell'Abbadia di Fiastra, un'oasi di tranquillità e natura incontaminata. L'abbazia di Chiaravalle di Fiastra, un esempio significativo dell'architettura cistercense, si inserisce perfettamente in questo scenario naturale. Attraversando vigneti



e paesaggi collinari, si raggiunge Tolentino, dove il Castello della Rancia e la Basilica di San Nicola con il suo ciclo di affreschi del XIV secolo completano questa esperienza culturale e paesaggistica.

Ciclovia Adriatica da Fano a Gabicce Mare

La **Ciclovia Adriatica da Fano a Gabicce Mare** rappresenta un altro tratto suggestivo di circa **36 km**, che coniuga cultura, musica e natura. Fano, città romana per eccellenza, offre il suo patrimonio storico a partire dall'Arco di Augusto e dalle antiche mura romane. Proseguendo verso nord, si raggiunge Pesaro, città di Gioacchino Rossini e Capitale Italiana della Cultura nel 2024. Il percorso continua verso il Monte San Bartolo, un parco naturale che regala panorami mozzafiato sull'Adriatico, e lungo la costa si incontrano piccoli borghi come Fiorenzuola di Focara e Casteldimezzo, che offrono pause pittoresche. Il viaggio si conclude a Gabicce Mare, affacciata sul mare, dove la natura e il paesaggio marino si fondono perfettamente, celebrando anche la memoria del ciclista Marco Pantani con un murale dedicato lungo la "curva di Pantani". 🚲

**LET'S
MARCHE!**
IN ITALY, OF COURSE.



CARSO VERDE



Foto: Aleš Petrič

**UN PAESAGGIO
INCANTEVOLE
PER AVVENTURE
ALL'ARIA APERTA**

*Il Carso Verde si trova in **Slovenia** a circa quindici minuti dal confine orientale con l'Italia, in direzione di Lubiana. Tra le suggestive località da visitare ci sono **Postumia**, celebre per le omonime **Grotte**, **Pivka**, **Ilirska Bistrica**, **Cerknica**, **Bloke** e la valle di **Loška dolina**. Il castello probabilmente più iconico è quello di **Predjama** ma l'area ha davvero molti angoli e curiosità da scoprire.*

I boschi, i laghi intermittenti e le grotte si integrano perfettamente in un paesaggio che comprende castelli, villaggi tradizionali e musei. Possiamo affermare insomma che, in un certo senso, il Carso Verde abbia raggiunto il perfetto equilibrio tra la presenza dell'uomo e la natura.

Il clima è simile a quello delle Prealpi italiane, rendendo il periodo migliore per pedalare quello compreso tra aprile e ottobre. A chi non ama il caldo, si consiglia di evitare i mesi di giugno e luglio, quando le temperature si fanno più elevate.

Questi sono solo alcuni dei motivi per cui la regione viene considerata un vero paradiso da chi viaggia in bici, soprattutto dagli amanti del **gravel** e delle **strade bianche**, che attraversano uno dei più grandi complessi forestali dell'Europa centrale. Il territorio è prevalentemente collinare, caratterizzato da dolci saliscendi che aggiungono varietà ai percorsi. Il traffico è scarso e le strade tranquille: una garanzia per **dimenticare lo stress**.

Scegli il tuo modo di scoprire il Carso Verde

Nel magnifico paesaggio del Carso Verde, ogni angolo merita di essere esplorato da vicino, sia a piedi che in bicicletta. Man mano che si conosce questo fantastico paesaggio, si rimane stupiti da quante meraviglie e quanti animali liberi e selvatici possono comparire davanti agli occhi dei viaggiatori. Chi desidera approfondire la conoscenza del territorio, può fare affidamento sulle **guide professioniste** per scoprire luoghi altrimenti difficili da scovare.

Per ammirare panorami spettacolari ci sono le cime del Monte Snežnik (Monte Nevoso, 1796 m), quelle del Monte Nanos (1313 m) e quelle del Monte Slivnica (1114 m), idilli per gli escursionisti. Una curiosità: lo **Snežnik** è la montagna slovena più alta che non appartiene alle Alpi e la sua cima ospita una **riserva di faggete primordiali** tutelata dall'UNESCO.



Il Carso Verde è anche il punto di partenza per la **Via Dinarica**, l'epico itinerario che attraversa i Balcani occidentali, considerato uno dei più affascinanti d'Europa. Si parte proprio dal Carso Verde, da Postumia e Monte Nanos, per 7 tappe indimenticabili.

Il Carso Verde è anche terra per esperienze uniche: si può vivere un'indimenticabile avventura **osservando e fotografando l'orso** dai capanni protetti, sotto la guida di ranger esperti. Al Lago di Cerknica, invece, gli ornitologi accompagnano i visitatori alla scoperta di oltre 300 specie di uccelli, più della metà di quelle presenti in Europa.



TROVA LE GUIDE
CICLISTICHE E
NOLEGGIO BICI

Il sentiero inizia presso la stazione ferroviaria di Pivka, attraversa il Parco della storia militare e il Centro per i Grandi Carnivori DINA, la catena montuosa Javornik, la valle di Loška dolina e il castello di Snežnik. Prosegue verso l'altopiano di Bloke, passando per la Grotta di Križna Jama e il Lago di Bloke, per poi scendere lungo il Monte Sliwnica fino al Lago di Cerknica. Da qui, attraversa il Parco naturale di Rakov Škocjan e, infine, raggiunge Postumia.

Principalmente pensato per gli escursionisti, ad eccezione di quattro brevi tratti, è un percorso adatto **anche ai ciclisti**, specialmente con bici da cicloturismo, MTB e gravel. La cartina dedicata include i QR code per accedere alle tracce GPS e i suggerimenti per prolungare l'itinerario. 🚲

I percorsi ciclabili del Carso Verde

Grazie a una mappa dettagliata con **23 percorsi e quasi 880 km di itinerari** ciclabili, si possono esplorare i panorami, gli angoli segreti e i luoghi più ospitali, pedalare attraverso la terra dell'orso e raggiungere i Brkini passando per colli e valli o percorrere l'altopiano di Bloke.

Il Carso Verde, inoltre, è attraversato dal percorso **EuroVelo 9**, il più breve della rete EuroVelo, che connette i Paesi Baltici e l'Adriatico.

Attenzione: la maggior parte delle piste ciclabili non sono ancora contrassegnate, per cui è importante usare le tracce disponibili sul sito www.zelenikras.si/it. La mappa presente permette di personalizzare e combinare diversi itinerari per creare il proprio viaggio su misura.

Il Grande Sentiero di Krpan

Il "**Velika Krpanova Pot**", dedicato al leggendario eroe sloveno Martin Krpan, attraversa l'intera regione su un percorso circolare di **110 km e circa 1.300 metri di dislivello**, prevalentemente su strade sterrate. È un'avventura di più giorni per gli amanti della natura selvaggia e dell'aria aperta. Si attraversano laghi, grotte carsiche, castelli e palazzi: un'opportunità unica per scoprire un ricco patrimonio naturale e culturale. Avventurandosi tra boschi, prati e pascoli si può ammirare una flora sorprendentemente varia, e con un po' di fortuna, si possono avvistare caprioli, volpi e perfino orsi.

COME ARRIVARE NEL CARSO

In treno ogni giorno due treni dotati di spazio per le biciclette, da Udine portano a Lubiana via Trieste. Le fermate nel Carso Verde includono Pivka, Postumia e Rakek. Da Pivka si può proseguire per Ilirska Bistrica e Fiume (Rijeka, Croazia).

In bicicletta il modo più affascinante per raggiungere il Carso Verde è pedalando da Trieste, città ben collegata in treno con il resto d'Italia. Si può seguire la strada regionale verso Postumia o percorrere la **pista ciclopedonale Giordano Cottur**, un percorso panoramico affacciato sul golfo che segue il tracciato di un'antica ferrovia. In circa 15 km porta nei pressi di Kozina da cui si prosegue fino a Postumia o Ilirska Bistrica.

RIFERIMENTI

RDO Postojnska jama

Zeleni kras / DMC Green Karst

Prečna ulica 1, SI-6257 Pivka, Slovenia

T: +386 5 721 22 46

E: info@zelenikras.si

www.zelenikras.si/it



GREEN KARST TRAIL UN'AVVENTURA CICLISTICA NELLA NATURA

Foto: Tomaž Penko



Il **GREEN KARST TRAIL (GKT)** è un'esperienza ciclistica unica di più giorni immersa nella natura incontaminata del **Carso Verde**. Non si tratta di una gara, ma di una sfida pensata per i veri appassionati di **bikepacking** e ciclismo in autosufficienza.

Il percorso si sviluppa principalmente su **strade sterrate ben battute e sentieri di campagna**, con tratti asfaltati solo dove strettamente necessario. Attraversa il **misterioso paesaggio carsico**, toccando luoghi iconici come la **Grotta di Postumia**, la più grande grotta turistica d'Europa, e il **Lago di Cerknica**, un lago intermittente che cambia aspetto con le stagioni. **Circa il 70% dell'itinerario si snoda attraverso boschi rigogliosi**, territorio ancora abitato dall'orso bruno.

Lungo il tragitto si possono ammirare castelli e manieri isolati, tra cui il suggestivo **Castello di Predjama**, incastonato da oltre 800 anni in una parete rocciosa alta 123 metri, e il romantico Castello di Snežnik, immerso in viali di alberi secolari.

Due percorsi per l'edizione 2025

Per il **2025**, il GKT propone due varianti:

- **Percorso verde:** 300 km con 5000 metri di dislivello
- **Percorso rosso:** 430 km con 6500 metri di dislivello

La **4ª edizione del GKT** prenderà il via il **19 giugno 2025** da Postumia, a soli 1 km dalla Grotta di Postumia. Tutti i partecipanti riceveranno una placca da attaccare alla bicicletta e un pacco di benvenuto.

Regole e organizzazione

Il percorso **non è segnalato**, quindi ogni partecipante riceverà le **tracce GPX** e un **dispositivo di tracciamento GPS**. Sono previsti **checkpoint digitali** lungo l'itinerario e sarà possibile seguire i ciclisti in tempo reale sul sito www.bikeslovenia.si.

Non è previsto alcun supporto organizzato: i partecipanti devono essere **completamente autosufficienti**. Alloggio e pasti sono a carico degli iscritti, ma lungo il percorso saranno disponibili alcuni punti con zuppa calda gratuita e acqua potabile.

Le biciclette consigliate sono **gravel o MTB**, ma anche le **e-bike** sono **benvenute**.

Il traguardo

Chi completerà l'intero percorso, sia **verde** che **rosso**, entro un massimo di **150 ore** riceverà una **medaglia commemorativa** all'arrivo e verrà inserito nella lista ufficiale dei "**Finisher GKT 2025**".

Unisciti alla comunità bikepacking e vivi un'avventura indimenticabile, creata da ciclisti per ciclisti!

Per maggiori informazioni e iscrizioni:

www.bikeslovenia.si/it/



Foto: Tomaž Penko

CICLOTURISMO IN SPAGNA



© Amar Hernández – Turismo Asturias

UN VIAGGIO SU DUE RUOTE TRA NATURA E CULTURA

La Spagna è una delle destinazioni europee più affascinanti per gli amanti del cicloturismo.

Grazie al suo clima mite durante tutto l'anno, alla straordinaria varietà di paesaggi e a una rete di itinerari ben segnalati, il Paese offre innumerevoli opportunità per esplorare il territorio su due ruote.

Con 55 spazi dichiarati Riserva della Biosfera dall'UNESCO e 16 Parchi Nazionali, la Spagna è una meta perfetta per chi desidera immergersi nella natura.

Dai sentieri montani ai percorsi costieri, dalle Greenways (Vías Verdes) alle strade che attraversano borghi storici e città d'arte, ogni itinerario rappresenta un'occasione per scoprire la ricchezza culturale e paesaggistica del Paese.



I grandi itinerari

Il Paese vanta alcuni degli itinerari più spettacolari e meglio segnalati d'Europa, tra cui spicca il celebre **Cammino di Santiago**, con le sue numerose varianti. Tra le più note vi sono il **Cammino Francese**, che parte dai Pirenei; il **Cammino del nord** che scorre lungo il litorale dei Paesi Baschi, la Cantabria, le Asturie e la Galizia, con le sue quattro diramazioni più brevi: C. Inglese (Da Coruña e Ferrol), C. Primitivo (Da Oviedo), C. Lebaniego (Cantabria) e C. Basco dell'Entroterra (P. Baschi).

Un itinerario particolarmente affascinante è la **Via dell'Argento**, che segue l'antica strada romana che collegava la Spagna da sud a nord, da Siviglia a Gijón, all'insegna della diversità paesaggistica e culturale, attraversando Andalusia, Estremadura, Castiglia e Leon e Asturie. Infine il **Camino del Cid**, un itinerario culturale che ripercorre le gesta del leggendario cavaliere medievale Rodrigo Diaz de Vivar, nell'entroterra della parte orientale del Paese, da Burgos a Orihuela (Alicante).

Aragona: montagne, fiumi e Greenways

L'Aragona offre un territorio straordinario per il cicloturismo, grazie alla sua diversità paesaggistica e alla vasta rete stradale che include percorsi per tutti i livelli. Gli itinerari più iconici includono la **Transpirenaica**, che attraversa i Pirenei, e il **Sentiero Naturale dell'Ebro**, che segue il corso del fiume fino al Mediterraneo.

Particolarmente suggestive sono le Greenways, tra cui la **Val de Zafán**, che termina nel mare, e la **Vía Verde de Ojos Negros**, il percorso ciclopeditone più lungo di tutta la Spagna.

→ turismodearagon.com

Asturie: il Paradiso Naturale dei ciclisti

Le Asturie, situate sulla costa settentrionale, sono note come il "Paradiso Naturale" della Spagna, grazie ai loro paesaggi mozzafiato e alla combinazione di montagna e mare. Qui si trovano alcune delle **salite** più famose del ciclismo spagnolo, come **l'Angliru** e **i Lagos de Covadonga**, mete imperdibili.

Oltre agli itinerari di alta montagna, le Asturie offrono **percorsi lungo una costa incontaminata**, attraversando borghi marinari e riserve naturali. Sono quindi numerosissime le possibilità.

Una suggestione potrebbe essere **l'escursione Tinéu - Cangas del Narcea**, un percorso su strada di 33 km, perfetto per una mezza giornata di cicloturismo immerso nella natura. Attraversa paesaggi rurali, vallate tranquille e piccoli villaggi, con una difficoltà moderata.

→ turismoasturias.es



— Infrastrutture moderne, servizi dedicati e una grande varietà di percorsi in bici

Regione Valenciana: sole e percorsi per tutti

Con oltre 2.500 ore di sole all'anno e temperature miti in ogni stagione, la Regione Valenciana è una delle destinazioni cicloturistiche più accoglienti della Spagna. Dalla costa ai rilievi dell'entroterra, il territorio offre percorsi adatti a ogni livello di esperienza.

Le **15 Vías Verdes** che si estendono per circa 200 km consentono di esplorare il territorio in totale sicurezza, attraversando zone costiere,

montagne e aranceti. La regione vanta un'infrastruttura eccellente per il cicloturismo, con piste ciclabili ben segnalate e una vasta rete di servizi dedicati ai ciclisti. Un'idea di itinerario? **L'Itinerario dei Fiori d'arancio** (Ruta del Azahar), un percorso di 130 km che attraversa la provincia da nord a sud a pochi metri dal mare e prende il nome dalla coltura più importante del territorio, l'arancio. Ci troviamo nella provincia di **Castellón** lungo la costa, **da Vinaròs ad Almenara**. Il percorso segue il litorale della provincia, attraversando alcune delle **spiagge** più belle della Costa del Azahar e immergendosi nella ricchezza paesaggistica della zona. Lungo il tragitto si incontrano diversi parchi naturali, tra cui il **Parco Naturale della Sierra de Irta**, un'area costiera protetta con panorami splendidi tra mare e montagna. Inoltre, si incontra il **Parco Naturale del Prat de Cabanes-Torreblanca**, una delle zone umide più importanti della Comunità Valenciana.

→ cicloturismo.comunitatvalenciana.com





Navarra: paesaggi sorprendenti e cultura ciclistica

Navarra è una regione ideale per il cicloturismo, grazie alla sua varietà di paesaggi, dalle montagne dei Pirenei ai vigneti, dai campi di cereali dorati al **deserto delle Bardenas Reales**. Qui il ciclismo è parte integrante della cultura locale, come dimostra l'eredità del grande campione **Miguel Induráin**. Gli itinerari sono ben segnalati e permettono di esplorare la regione in sicurezza, offrendo esperienze uniche tra natura e storia.

È anche la **destinazione del gravel: dalla montagna al deserto** in un solo giorno, attraversando monasteri medievali e villaggi silenziosi o antichi borghi abbandonati lungo sentieri nascosti. E dopo un'avventura epica in sella a una bici gravel, cosa c'è di meglio che concludere la giornata con la **deliziosa cucina navarrese** e un buon vino locale? → visitnavarra.es

Tenerife: pedalando tra vulcani e oceano

L'isola di Tenerife è una delle mete preferite dai ciclisti grazie alla sua rete stradale ben conservata e alle condizioni climatiche favorevoli tutto l'anno.

I percorsi variano dalle strade costiere fino alle salite a oltre 2.000 metri d'altitudine, ai piedi del **vulcano Teide**. Per gli amanti della mountain bike, l'isola offre oltre 200 km di sentieri sterrati che attraversano foreste e paesaggi vulcanici spettacolari.

Un esempio di quello che si può fare?

Attraversare **la costa nord da Buenavista a Punta del Hidalgo**. Questo itinerario segue un percorso vario e panoramico. Con una difficoltà media e una salita moderata, offre splendide vedute sul mare, colline verdi e affascinanti villaggi locali. Lungo la strada, si attraversano località come Garachico, Icod de los Vinos e La Orotava, con soste panoramiche imperdibili al **Mirador de San Pedro** e al **Mirador de Humboldt**. → webtenerife.it

Un viaggio indimenticabile su due ruote

Cicloturismo in Spagna significa scoprire un Paese ricco di contrasti e bellezze naturali, con itinerari adatti a tutti i livelli e una cultura profondamente legata al mondo delle due ruote. Grazie a infrastrutture moderne, servizi dedicati e una grande varietà di percorsi, la Spagna si conferma una delle destinazioni più affascinanti per chi desidera vivere un'esperienza di viaggio sostenibile, emozionante e immersiva. 🚲

RIFERIMENTI

spain.info


viasverdes.com

Scarica la guida al cicloturismo in Spagna →



SICILIA OCCIDENTALE IN BICI

Da Trapani a Selinunte, tra mare e cultura



Poche cose come la bellezza della Sicilia hanno saputo mettere d'accordo poeti e letterati di tutto il mondo e di ogni epoca.

Che si parli del mare, dei paesaggi, dei profumi, delle sue radici storiche e culturali o semplicemente della ricchezza della sua tavola, la Sicilia è riuscita a sedurre chiunque l'abbia vissuta per pochi giorni o per una vita. La bicicletta è quello strumento che, a un ritmo lento ma non troppo, è in grado di offrire a chi la usa uno sguardo attento e una visione dettagliata dei panorami che attraversa.

— Un suggestivo itinerario in bici di 150 chilometri tra saline, borghi storici e siti archeologici



La Sicilia è una terra straordinariamente ricca di particolari e che può offrire emozioni uniche a chi non ha fretta di attraversarla per arrivare a destinazione. **La bicicletta è il miglior modo per scoprirla uscendo dai luoghi comuni.**

L'itinerario da Trapani a Selinunte è un affascinante viaggio tra **suggestive saline, borghi ricchi di storia e siti archeologici** che si stagliano nel blu intenso del mare siciliano.

L'itinerario proposto si sviluppa su un percorso di circa **150 km**, prevalentemente su strada asfaltata, e può essere completato in **2-3 giorni**, ma è consigliabile concedersi più tempo per apprezzare pienamente le meraviglie di questi luoghi.

Trapani e l'incanto di Erice

Il viaggio ha inizio a Trapani, una bella città dalle imponenti fortificazioni spagnole risalenti al XVI secolo e dai **suntuosi palazzi barocchi e neoclassici** che impreziosiscono il suo centro storico, senza dimenticare lo splendido lungomare, che si ammanta di una calda luce al tramonto.

Prima di iniziare, vale la pena prevedere una tappa nella vicina **Erice**. Situato a un'altitudine di 750 metri sulla cima del Monte San Giuliano, questo magnifico e imponente borgo medievale offre panorami mozzafiato su Trapani e sul golfo di Macari.

Chi ha le gambe può raggiungerlo in bici, tutti gli altri possono optare per una comoda **funivia** per arrivare in cima. Fondata dagli Elimi, le cui mura ciclopiche delimitano il perimetro del borgo, Erice fu successivamente conquistata dai Fenici, dai Romani e dai Normanni. Il **Castello di Venere**, costruito dai Normanni sul sito di un antico tempio pagano dedicato alla dea, offre ancora oggi la vista di un pozzo in cui, secondo la leggenda, pare che Venere stessa si immergesse.

Una lenta passeggiata tra le strade lastricate del borgo conduce alla **Torretta di Pepoli**, un bellissimo palazzo in stile Liberty costruito da Agostino Pepoli alla fine dell'Ottocento, da cui si può ammirare **un panorama che abbraccia l'intero golfo fino al Monte Cofano.**



Le saline, Marsala e il vino leggendario

Ritornati giù a Trapani, si segue la strada provinciale SP21 lungo le candide saline e i pittoreschi mulini a vento della **Riserva Naturale Saline di Trapani e Paceco**, che offrono un paesaggio di rara bellezza.

La prima tappa lungo il percorso è **Nubia**, dove è possibile visitare il Museo del Sale per conoscere le origini fenicie e le diverse fasi della lavorazione del sale. L'antico popolo trovò, infatti, in quest'area acque basse, temperature elevate e vento costante: le condizioni ideali per l'estrazione del sale, che ben presto venne esportato in tutto il Mediterraneo.

Nubia vanta anche un altro prodotto d'eccellenza: l'**aglio rosso**, utilizzato nelle numerose ricette locali, tra cui le celebri busiate con il pesto alla trapanese (aglio, olio, mandorle e pomodori) oppure tradizionalmente appeso sotto forma di trecce sui balconi delle case.

Si prosegue verso la **ciclabile dello Stagnone**, uno dei tratti più suggestivi dell'itinerario.

Qui le saline raggiungono il massimo della loro bellezza, sveltando tra i tetti rossi dei mulini a vento e zone paludose popolate da più di 170 specie di uccelli e dai fenicotteri.

Il riflesso dei raggi solari sugli specchi d'acqua crea infinite sfumature di colori al tramonto, uno

dei più belli di tutta la Sicilia.

Sullo sfondo si possono ammirare le quattro isole della laguna: **l'isola Longa**, la più grande, **Santa Maria**, ricoperta di vegetazione, **San Pantaleo**, la più importante per via dell'antica città fenicia di **Mozia**, e il decadente **isolotto di Schola**.

Continuando il percorso si raggiunge l'estrema punta occidentale della Sicilia, Capo Boeo, dove sorge **Marsala**, l'antica Marsa Allah (porto di Dio) per gli Arabi. La cittadina si è ritagliata un ruolo da protagonista del Risorgimento grazie allo sbarco di Garibaldi nel 1860, ricordato dal monumento ai Mille sul lungomare.





Marsala è anche **la città del vino** e a decretarne il successo furono gli inglesi, che nel Settecento lo esportarono in tutta Europa.

Fu infatti il commerciante inglese John Woodhouse, che durante uno dei suoi viaggi si trovò bloccato a Marsala a causa di un'improvvisa tempesta, a scoprire che il vino locale aveva delle somiglianze con i vini di Porto e Madeira che erano popolari in quel periodo in Inghilterra. Per far fronte al lungo viaggio di ritorno, decise di rinforzare il vino con dell'acquavite, dando così origine al Marsala.

È d'obbligo **una degustazione presso una delle storiche e rinomate cantine** della zona, prima di proseguire verso Selinunte passando attraverso i numerosi borghi di pescatori.

Verso Selinunte: storia e archeologia

13 km a nord-ovest di Selinunte valgono una deviazione **le Cave di Cusa**, in uso dal VI secolo a.C. fino alla fine della vita della città greca. A causa della conquista punica e dell'interruzione improvvisa dell'attività il sito possiede oggi il fascino dell'incompiuto, con colonne e capitelli incompleti, che lasciano tuttavia intuire come venisse lavorata la pietra ai tempi della realizzazione dei templi.

L'itinerario giunge al termine a Selinunte, con i suoi 270 ettari uno dei parchi archeologici più grandi del Mediterraneo. L'area conserva 7 splendidi templi dorici, santuari e necropoli.

Un tuffo nel maestoso passato chiude, dunque, questo splendido tour lungo la costa della Sicilia Occidentale. 🚲

RIFERIMENTI

visitsicily.info

Scarica l'ebook **Sicilia in Bicicletta: arte e cultura** →



IL GRAND TOUR DELLA CATALOGNA IN BICICLETTA



© ziklo

*Il Grand Tour della Catalogna è un'esperienza ideale per chi desidera percorrere i principali itinerari cicloturistici della regione in un unico viaggio o in più tappe. Questo percorso, che si snoda tra le diverse zone della Catalogna, collega tutte le aree più importanti per il cicloturismo, tra cui **Barcellona**, la **Costa Brava**, la **Costa Daurada**, i **Pirenei** e la zona di **Girona**.*

Il Grand Tour offre un mix perfetto di **Vie Verdi**, percorsi per **mountain bike**, **ciclismo su strada** e **gravel**, permettendovi di scoprire paesaggi diversi, dalle spiagge sabbiose alle montagne impervie, dalle valli vitivinicole alle città medievali. Questo percorso, che può essere personalizzato in base al livello di difficoltà e alle proprie preferenze, è un'esperienza unica che vi consentirà di immergervi nella cultura, nella natura e nella storia della Catalogna in un viaggio su due ruote indimenticabile.

Vie Verdi, un percorso tranquillo e immersivo

Le **Vie Verdi** della Catalogna sono un'ottima opzione per chi desidera percorrere itinerari facili, sicuri e immersi nella natura. Questi percorsi seguono antiche linee ferroviarie dismesse e sono particolarmente adatti a ciclisti di tutti i livelli, dalle famiglie ai principianti.

Una delle più famose, nel sud della regione, è la **Via Verde della Val de Zafàn**, che si snoda tra nelle comarche della Terra Alta e Baix Ebre, attraversando paesaggi montuosi, boschi e piccoli borghi. Altri percorsi iconici sono le **Vie Verdi di Girona**, nel nord della Catalogna: una delle Vie Verdi più conosciute è quella del **Carrilet**, che collega **Girona** a **Sils**, offrendo l'opportunità di scoprire la bellezza della **provincia di Girona** in modo tranquillo e accessibile.

Avventure tra i Pirenei in mountain bike

I **Pirenei** offrono alcune delle migliori opportunità per la **mountain bike**, con percorsi che variano da sentieri facili a itinerari più impegnativi, ideali per chi cerca l'avventura in alta quota. La zona è perfetta per chi desidera pedalare in montagna, attraversando valli selvagge, laghetti e boschi fitti. **La Seu d'Urgell** è il punto di partenza ideale per

esplorare il parco naturale di **Cadi-Moixeró**. Inoltre, il **Parco Naturale di Aigüestortes e Estany de Sant Maurici** (l'unico Parco Nazionale della Catalogna) è una delle zone più suggestive per il mountain biking, con sentieri che si addentrano in paesaggi spettacolari e isolati, perfetti per chi ama la natura incontaminata.

Ciclismo su strada: le strade della Costa Brava e del Penedès

Il **ciclismo su strada** è largamente praticato in Catalogna, grazie alla rete di strade panoramiche, poco trafficate e ideali per le lunghe distanze. La **Costa Brava**, con le sue scogliere e le piccole baie, è un luogo straordinario per pedalare, con percorsi che si snodano lungo la costa, passando da villaggi come **Tossa de Mar** e **Calella de Palafrugell**. La **Costa Daurada**, con il suo clima mite e le strade pianeggianti, è un altro angolo perfetto per il ciclismo su strada. A solo un'ora da Barcellona e dalla Costa Daurada, potrete percorrere la **Ruta del Vi** (Strada del Vino), che attraversa le colline del **Penedès**, un territorio famoso per i suoi vigneti, ma anche ricco di percorsi che si sviluppano tra le colline e le terre fertili.

Gravel, la combinazione perfetta di strade bianche e sentieri

Il **gravel** è una disciplina in crescente ascesa in Catalogna, e le sue opportunità sono incredibilmente varie, dato che la regione offre sia strade bianche che sentieri immersi nella natura. La **Garrotxa** e la **Costa Brava** sono tra le zone più apprezzate dai ciclisti gravel, grazie alla presenza di strade sterrate che collegano i villaggi medievali e i parchi naturali. Il **Camí de Ronda**, ad esempio, che corre lungo la costa della Costa Brava, è un percorso ideale per il gravel, combinando tratti di strada bianca con sentieri rocciosi e scogliere. Inoltre, l'area di **Girona**, città riconosciuta a livello mondiale per la sua tradizione ciclistica, offre una



rete incredibile di percorsi gravel, con un mix di strade asfaltate e sterrate che permettono di esplorare i paesaggi più autentici della regione.

Se siete alla ricerca di un partner affidabile per creare esperienze cicloturistiche su misura in Costa Brava, l'avete trovato! **Evenia Travel** offre molteplici proposte per pedalare in Costa Brava, una destinazione ideale grazie alle sue strade panoramiche, percorsi gravel e sentieri con vista mare. Come DMC specializzata, avrete a disposizione **itinerari personalizzati per tutti i livelli**, sistemi bike-friendly con strutture adattate, servizi di logistica integrata (trasferimenti, noleggio biciclette e assistenza tecnica), guide locali esperte per un'esperienza sicura e completa.

La provincia di Barcellona, meta ideale per il cicloturismo

Che amiate la strada, le discese in mountain bike o i sentieri lungo i fiumi, nella **provincia di Barcellona** troverete **l'ambiente ideale** per vivere la vostra passione per la bici. Non importa se pedalate da soli, con gli amici o con la famiglia. La vostra prossima sfida vi aspetta: passi di montagna impegnativi, discese vertiginose in mountain bike, percorsi a tappe tra i vigneti o una tranquilla e divertente pedalata con i bambini! La provincia di Barcellona è un vasto territorio **ricco di contrasti** che si estende lungo la **costa mediterranea, le pianure interne fino a raggiungere i Pirenei**. Così vicini alla città, i paesi della provincia di Barcellona offrono un'infinità di percorsi di ogni livello di difficoltà per gli amanti della bicicletta, un'ampia gamma di servizi specializzati e un calendario ricco di eventi. 🚲



RIFERIMENTI
catalunyaexperience.it



Piemonte

L'esperienza che non ti aspetti.



Lago Maggiore visto dal Biv. Pian Vada - Parco Nazionale Val Grande © Visit Piemonte, ph. L.Com Multimedia

Spazi liberi, sensazioni e scoperte. Cime e pianure, parchi e siti Patrimonio UNESCO, laghi e colline. Vie di terra, acqua e aria dove ricaricare le proprie energie, itinerari per emozionarsi e ritrovarsi.

visitpiemonte.com

OUTDOOR

Opportunità di sport, svago, serenità e benessere all'aria aperta per vivere piaceri autentici.



visittuscany.com

**“Pedalata dopo
pedalata, ritrovarsi al crocevia
di storie e paesaggi.”**

TOSCANA
RINASCIMENTO SENZA FINE

SCOPRI L'AREA BIKE A BORDO DEI TRENI INTERCITY: IL TUO VIAGGIO GREEN INIZIA QUI



*Intercity, con **102** collegamenti giornalieri, connette l'Italia da Nord a Sud fino alla Sicilia, raggiunge molteplici destinazioni dalle città d'arte alle località balneari e costiere fino ai piccoli-medi centri e grandi città.*

Viaggiare in treno e bicicletta non è mai stato così semplice e sostenibile. A bordo dei treni Intercity, hai a disposizione 6 posti per bici e punti di ricarica per e-bike, per spostarti in totale comfort e ridurre il tuo impatto ambientale.

Prenota ora il tuo prossimo viaggio e viaggia senza stress

Con la prenotazione dedicata del posto bici, puoi pianificare il tuo viaggio senza preoccupazioni. Che tu stia viaggiando per lavoro o per piacere, avere tutto sotto controllo rende la tua esperienza più rilassante. Prenota subito e assicurati una partenza tranquilla!

Intercity: sempre più bike friendly

Trenitalia è **Official Green Carrier del Giro D'Italia 2025**, confermando l'impegno nella promozione della mobilità sostenibile e avvicinando sempre più persone al trend treno+bici, che è in forte crescita negli ultimi anni. Sarà previsto uno stand Trenitalia all'interno di ogni tappa del Giro con tanti gadget, novità e attività social per ingaggiare gli utenti a seguire in treno, ed eventualmente con la propria bici, tutte le tappe del Giro D'Italia.

Per tutti gli appassionati del mondo bike e i cicloturisti, viaggiare in treno con la propria bici significa libertà di movimento, flessibilità e un'esperienza di viaggio senza pensieri, dalla partenza all'arrivo. È la soluzione ideale per chi ama esplorare il territorio su due ruote, riducendo l'impatto ambientale e vivendo un'avventura autentica e rispettosa dell'ambiente.

Inoltre, con l'**anima internazionale Eurocity**, l'Italia è collegata a Svizzera e Germania con 40 collegamenti giornalieri. Da Milano, Venezia, Genova e Bologna è possibile raggiungere comodamente città come Zurigo, Basilea, Ginevra e Francoforte, viaggiando all'insegna della sostenibilità e del comfort. A bordo, un'area bike dedicata al trasporto bici, offrendo un'esperienza di viaggio crossborder ancora più integrata e senza confini.



Un modo di viaggiare integrato, continuo e sostenibile

Esiste un modo di viaggiare senza fermarsi? Con la soluzione treno+bici si uniscono perfettamente diversi mezzi di trasporto per offrire **un'esperienza dinamica, efficiente e sostenibile**. Portare la bicicletta in treno significa trasformare ogni spostamento in un viaggio integrato, dal primo all'ultimo miglio, senza compromessi.

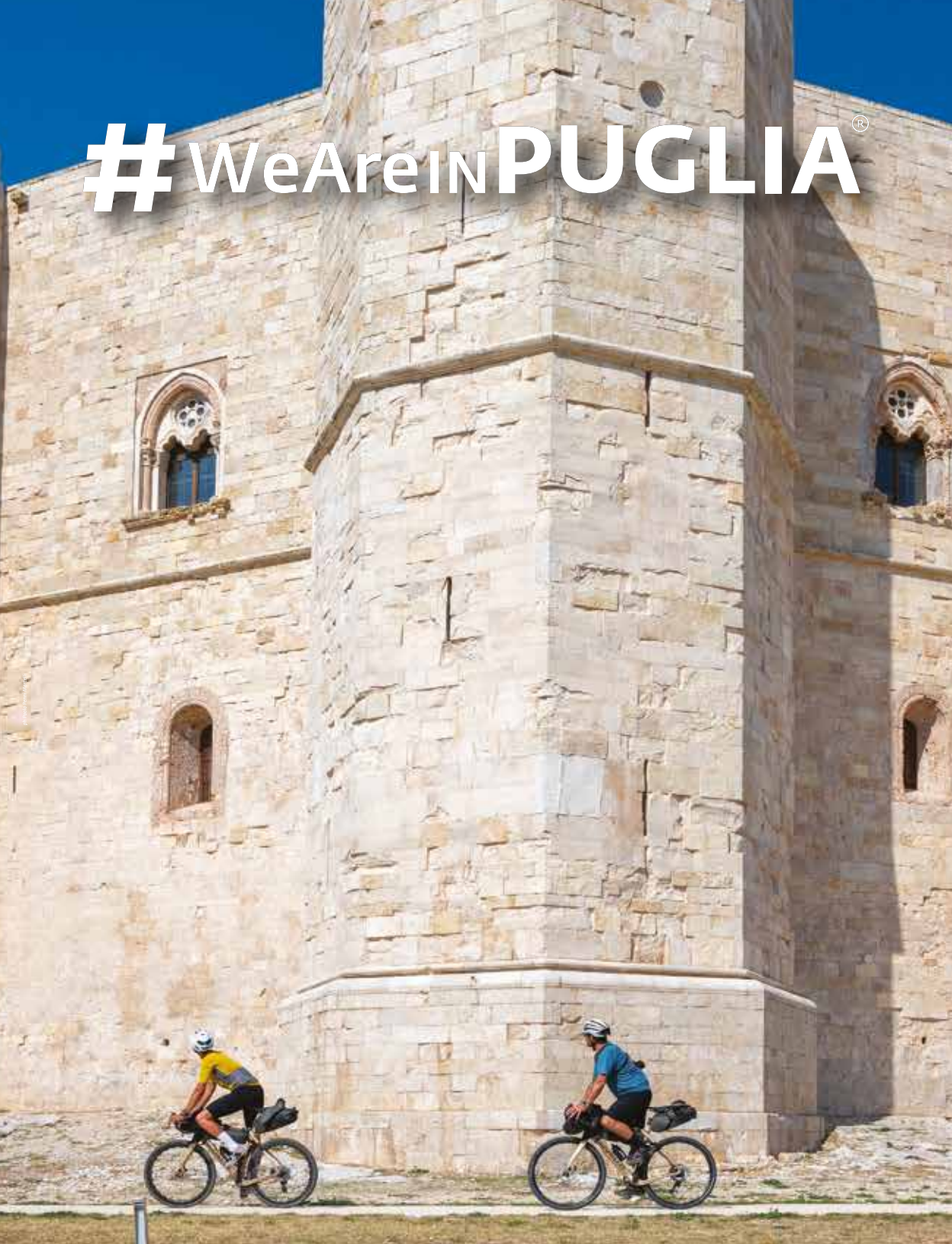
Partire da casa in sella alla propria bici, raggiungere la stazione senza stress, salire a bordo di un treno attrezzato per accogliere la bicicletta e, una volta arrivati a destinazione, riprendere il viaggio sulle due ruote: questa è la libertà di un trasporto che si adatta alle tue esigenze e all'ambiente.

Scegliere treno e bicicletta significa **ridurre l'impatto ambientale**, evitando il traffico e le emissioni di CO₂, e allo stesso tempo godere di un viaggio rilassato e confortevole. Una soluzione pratica, smart e green, perfetta per chi crede in una mobilità più sostenibile e connessa.

Con Intercity, il tuo viaggio continua: casa, stazione, treno e destinazione si uniscono in un'unica esperienza di viaggio integrata, responsabile e per un futuro più sostenibile. 🚲



#WeAreINPUGLIA®



Castel del Monte - Patrimonio Unesco - Andria
Lungo antichi sentieri di storie e misteri



viaggiareinpuglia.it



UNIONE EUROPEA



REGIONE PUGLIA



PROMOCIONE

POC PUGLIA 2014/2020 - ASSE VI - AZIONE 6.8



BOSCH

eBike Systems



Parcheggia l'eBike e goditi il tempo libero

Con l'app eBike Flow e le sue funzioni digitali antifurto, puoi vedere la posizione di parcheggio e lo stato di sicurezza della tua eBike.



Scopri di più:
[bosch-ebike.com/
theftprotection](https://bosch-ebike.com/theftprotection)

SICILIA

UN' ISOLA

DUE RUOTE

DODICI MESI DI MERAVIGLIA

