

DOVE

OUTDOOR

**RUNNING-MANIA:
I LUOGHI PIÙ BELLI
DOVE CORRERE**

**Trekking sulle
Dolomiti di Brenta,
e-bike in Umbria**

**IN CANOA SUL GARDA,
IN CAMMINO
SULLA VIA FLAVIA,
BENESSERE IN TOSCANA.
E I CONSIGLI PER
LO SHOPPING TECNICO**

MOUNTAIN BIKE

DISCESE ARDITE

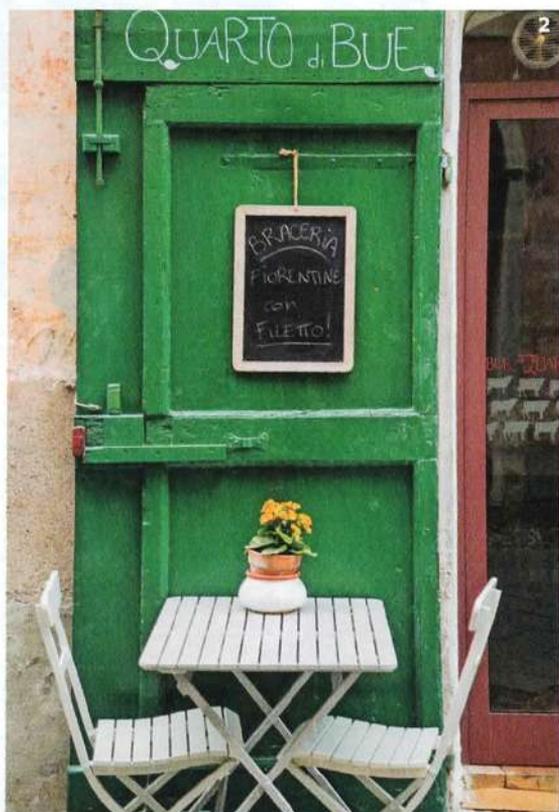
di MATTIA BAZZONI

Si ammira il
panorama tra
montagna e
mare scendendo
in **mountain
bike** dal Monte
Corrasi
in Supramonte,
Sardegna





Dalle Alpi alla Sicilia. Su sentieri a picco sul mare o sulle cime dei monti. Ora alla portata di tutti grazie alle mountain bike a pedalata assistita



Fin dalle prime apparizioni in Italia, negli anni Ottanta, le mountain bike sono state sinonimo di contatto con la natura e spirito d'avventura. All'inizio erano i "rampichini", bici ammortizzate con ruote tassellate per terreni accidentati. Poi il fenomeno è cresciuto attirando un numero sempre maggiore di appassionati. L'ultima evoluzione è il motore elettrico che ha reso le pedalate in mountain bike davvero alla portata di tutti. I sentieri nei boschi, le salite in montagna sono diventati possibili anche per i meno allenati. Nel 2017 nel nostro Paese sono state vendute 150 mila bici a pedalata assistita (il triplo rispetto al 2015): il 65 per cento è rappresentato da e-mtb, le regine del fuoristrada. Il boom delle "elettriche" ha spinto molte località italiane ad attrezzarsi con servizi all'avanguardia e itinerari panoramici. Rigorosamente lontani dall'asfalto.

VALSUGANA, LAGHI E VETTE

La Valsugana, che comprende il gruppo del Lagorai, in Trentino, è attraversata da oltre 300 chilometri di sentieri adatti a ogni ciclista. Hotel e camping *bike friendly*, centri di *bike sharing* e guide esperte rendono la valle trentina perfetta per le vacanze in bici. Chi si avvicina ora alla mountain bike può provare il giro dei laghi di Levico e Caldonazzo: in 24 chilometri si parte da Levico Terme e si visita il centro storico di Pergine Valsugana, prima di rientrare lungo la ciclabile del lago di Caldonazzo, immersa nei meleti. Gli esperti hanno l'imbarazzo della scelta. L'itinerario più suggestivo abbraccia il massiccio granitico di Cima d'Asta. Il per-



CATENE AMICHE

Chi viaggia in bici ha esigenze precise: una bike room sicura dove alloggiare il proprio mezzo, attrezzata anche per la riparazione, il lavaggio e la ricarica di e-bike; una lavanderia che garantisca indumenti puliti in poche ore. Un noleggio, anche esterno, convenzionato; la disponibilità di guide specializzate e tracce Gpx con percorsi per diversi livelli. Questi e altri servizi biker friendly sono ora a disposizione in strutture dedicate, sempre più numerose anche in Italia. Tant'è che gli aggregatori di alberghi per chi viaggia a pedali si stanno moltiplicando. In tutti i segmenti. Spiccano per gli standard elevati, gli hotel del brand **Luxury Bike hotels**: hotel di charme o quattro e cinque stelle, con centro massaggi, menu per sportivi, offerte di gite culturali o enogastronomiche per gli accompagnatori e servizio di baby sitter (luxurybikehotels.com). Sono gestiti da manager ciclisti, che offrono consigli da biker a biker agli ospiti, gli hotel della collezione **Italy Bike hotels** (italybikehotels.it). Alla portata di tutte le tasche, gli alloggi e B&B del gruppo **Bike hotels Italia** (bikehotelsitalia.com): propongono pacchetti con escursioni in tante località del Bel Paese, anche quelle meno note. Ancora più affascinanti se percorse in sella. (C.P.)

corso, di 87 chilometri inizia a **Strigno**, nel comune di Castel Ivano, attraversa la selva Val Campelle e si arrampica al **passo Cinque Croci**. Oltre la valle del Vanoi si torna in quota al passo Brocon per ridiscendere con una mulattiera lungo la Val Senaiga. Nel ritorno, valgono una sosta la grotta di Castello Tesino, cavità carsica aperta ai visitatori, e il parco La Cascatella, anfiteatro naturale consacrato allo svago e al relax.

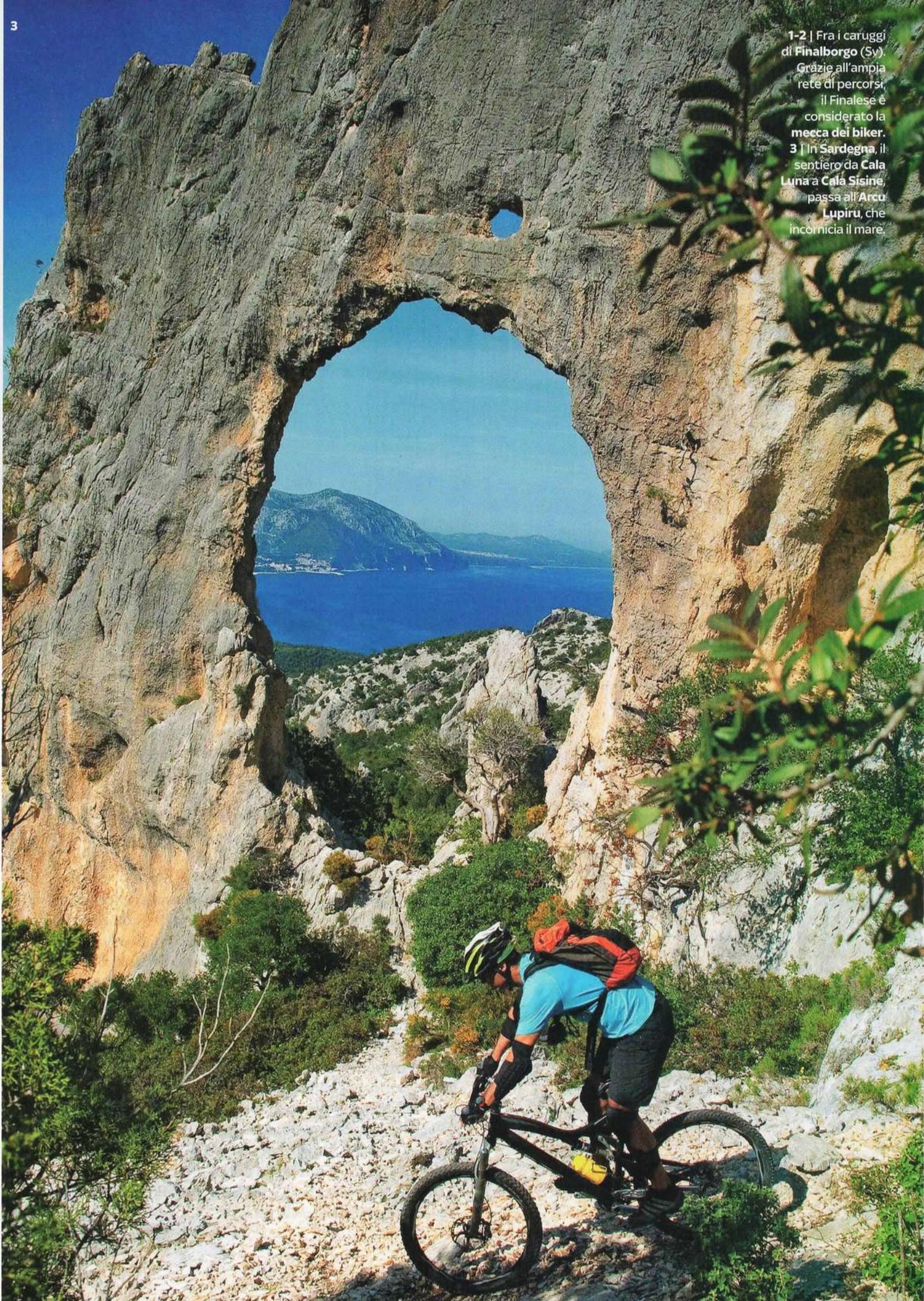
LESSINIA, TRA MALGHE E TRINCEE

Malghe, rifugi e vaste spiagge erbose caratterizzano l'altopiano dei Monti Lessini, in Veneto. La popolarità è arrivata insieme a un'importante gara per amatori, la **Lessinia Legend**, che ogni anno porta centinaia di biker alla scoperta del territorio a nord di Verona. L'altopiano, tra i 1.400 e 1.800 metri, regala paesaggi da Highlands scozzesi e panorami dalla laguna veneta al Monviso. Per scoprirli, si sale da Bosco Chiesanuova e da Erbezzo al rifugio malga Lessinia, dove si assaggiano gli gnocchi *sbatui* con formaggi tipici. L'itinerario della **Translessinia** conduce attraverso l'**Ecomuseo delle trincee**, 400 metri di cammini e caverne scavati dalle truppe italiane per fronteggiare gli austriaci durante la Grande guerra, e il rifugio Podestaria, ex residenza estiva del podestà di Verona. Malga San Giorgio e malga Malera si susseguono tra camosci, caprioli e marmotte, la conca dei Parpari sorprende con la foresta delle Gosse, dove nidifica l'aquila reale. I monoliti calcarei della Valle delle sfini, a Camposilvano, accompagnano la conclusione del facile anello di 38 chilometri.

Per info ed escursioni: pedalaparco.it

1-2 | Fra i caruggi di Finalborgo (Sv). Grazie all'ampia rete di percorsi, il Finalese è considerato la mecca dei biker.

3 | In Sardegna, il sentiero da Cala Luna a Cala Sisine, passa all'Arcu Lupiru, che incornicia il mare.



DISCESE ADRENALINICHE A FINALE LIGURE

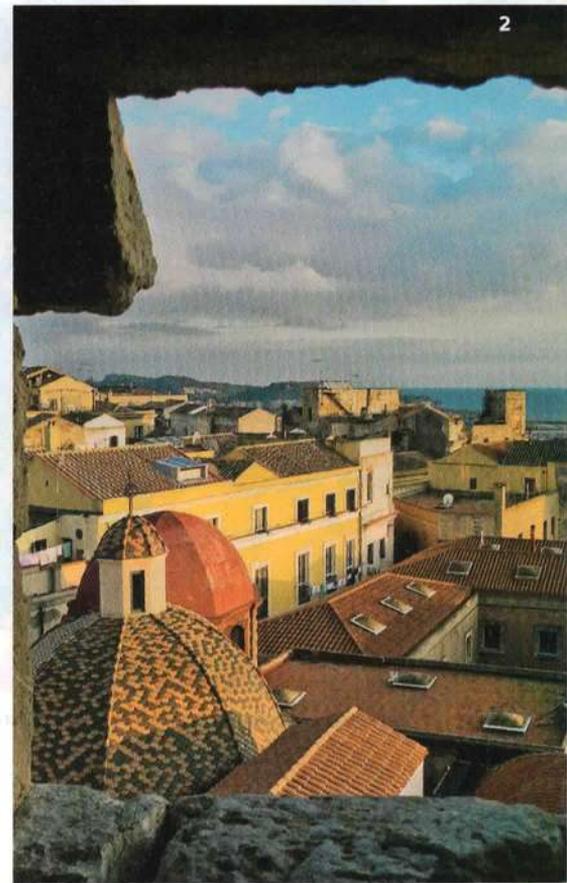
Grandi manifestazioni, come la *24 Ore* o le *Enduro World Series*, hanno contribuito alla fama di Finale Ligure, diventata dalla fine degli anni Novanta la mecca dei biker. Merito del clima mite della Riviera, e di un territorio che unisce il mare a un entroterra di grande interesse naturalistico e archeologico. Sentieri per tutti i gusti portano alla scoperta di borghi e tracce del passato, come l'anello dei **Ponti Romani** che da Finalpia si addentra nell'**altopiano delle Manie** attraversando cinque grandi ponti lungo un'antica via romana. Il Finalese è conosciuto in tutto il mondo per l'enduro, disciplina che privilegia discese rapide e scorrevoli. I trail sono numerosi, a cominciare da *Oltre Finale*, percorso in discesa dal **Monte Camo**. Nei pressi del borgo di **Verezzi** corre il sentiero *Bondi Trail*, la zona del Colle del Melogno ospita il celebre *Rollercoaster*, dalle curve alte e veloci. Il santuario di Nostra Signora della Guardia a **Calice Ligure** è il punto di partenza del sentiero *Cacciatore*, mentre la ex base Nato di Pian dei Corsi è l'icona di trail come *Madre Natura* e *Colle San Giacomo*. Con il *Cucco* ci si sposta sull'altopiano di San Bernardino tra i Ciappi, lastre di calcare con incisioni preistoriche. Bike hotel e servizi di bike shuttle, il trasporto delle bici con navetta, rendono più piacevoli le escursioni.

Info: bikehotelsfinaleligure.it

SICILIA, SUL VULCANO IN E-MTB

Esplorare in bicicletta il vulcano siciliano significa stupirsi di fronte a paesaggi lunari e ritrovarsi all'improvviso in fitte pinete secolari. Etna Bike Tours organizza escursioni guidate sul *Mungibeddu* anche con le comode e-mtb. La più celebre inizia a quota 1.750 metri del **Rifugio Sapienza**, sul ver-

1 | Un tracciato nella compatta **faggeta del monte Amiata**, in **Toscana**. La montagna è cinta da una fitta rete di percorsi per mtb. 2 | Uno scorcio di **Cagliari**, meta finale della **Transardinia**: l'itinerario parte da Olbia e attraversa l'isola. 3 | L'**Antico Borgo**, ristorante e b&b a Seggiano (Gr).



Da sempre le mountain bike sono state sinonimo di contatto con la natura e spirito d'avventura

sante sud, per seguire in senso orario la *Pista Altimontana* che abbraccia l'Etna attraversando grotte e campi lavici. Di particolare interesse è la **sciara del Folone**, con cavità e tumuli originati nel Seicento da un'eruzione durata 10 anni. Nella **pineta Ragabo**, vicino a Linguaglossa, si ammirano spettacolari colate laviche e pini larici centenari. Si fa pausa allo chalet **Clan dei Ragazzi** per una caponata e pasta con i funghi prima di imboccare la discesa verso Milo, quota 750 metri. Il percorso di 55 chilometri si conclude tra i vigneti dell'azienda agricola Barone di Villagrande, dove nascono i pregiati Etna Rosso e Bianco. Per informazioni e per prenotare un'escursione: etnabiketours.com

SARDEGNA, DA OLBIA A CAGLIARI IN SETTE TAPPE

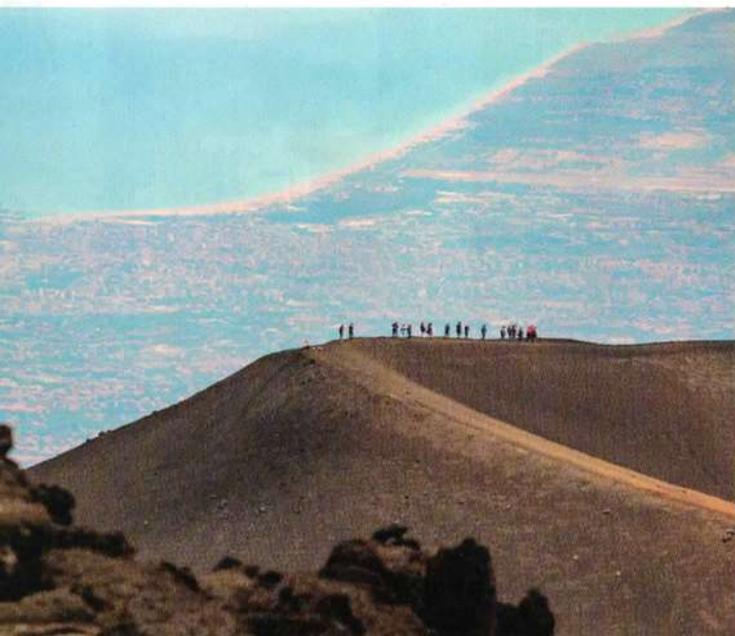
Emozioni ancora diverse si vivono in Sardegna. Tra i tanti itinerari per gli amanti della mountain bike, il più duro e avventuroso è la **Transardinia**, la traversata dell'isola da Olbia a Cagliari: quasi 500 chilometri in sette tappe alla scoperta dell'entroterra selvaggio e incantato. Consigliabile ai biker più esperti e con l'ausilio di una guida. Dalla costa nord si pedala attraverso gli **altipiani di Alà dei Sardi** e di **Bitti**, cuore della Barbagia settentrionale, per poi superare il massiccio calcareo del **Monte Albo** e arrivare a Oliena. Il complesso del **Supramonte** cela la dolina di Su Suercone, voragine a forma di imbuto. I mufli accompagnano la conquista della vetta del Bruncu Spina, mentre alla scalata di **Punta La Marmora** (la cima più alta dell'isola) fa seguito la visita dei due





Lo spettacolare panorama che si ammira percorrendo il **Lessina Legend**. In basso, il mare fa da sfondo ai sentieri sull'**Etna**.

È un tuffo al cuore raggiungere i rifugi dei **Monti Lessini** o ammirare i paesaggi lavici dell'**Etna**



nuraghe più in quota della Sardegna, Ruinas e Ardasai. C'è il tempo per meravigliarsi di fronte al **monte Perda Liana**, dalla caratteristica forma a tacco, e fermarsi nel borgo di Seui, attraversato dall'antica ferrovia del Trenino verde. Lasciato il **Gennargentu** alle spalle, si corre verso sud incontrando il tempio nuragico di Domu de Orgia, a Esterzili, il nuraghe di Armungia e la miniera di antimonio di Su Suergiu. Il golfo degli Angeli si spalanca come un miraggio: il traguardo è un meritato bagno alla spiaggia del Poetto di Cagliari.

Per ulteriori dettagli: transardinia.net

TOSCANA, SALISCENDI SULL'AMIATA

I profumi, i rumori e i silenzi del bosco. Il calore dei raggi di sole che filtrano tra le fronde dei faggi. Questo è l'incanto dell'Amiata, che con i suoi 1.738 metri domina sulla campagna tra Siena e Grosseto, al confine tra la Maremma e la Val d'Orcia. Una fitta rete di sentieri cinge il suo cono ad anello e lo attraversa collegando i piccoli borghi che lo circondano. L'habitat ideale per chi ama pedalare in sella a una mountain bike, meglio elettrica per chi vuole risparmiare energie e godersi appieno il capolavoro del paesaggio. I biker professionisti dell'Amiata Freeride Cycling Tour propongono diversi circuiti per tutti i livelli di abilità. A **Prato delle Macinaie** (1.385 m), dov'è la loro sede, nel **Bike Park** si può fare pratica, imparare come affrontare le difficoltà del bosco, migliorare la tecnica. Da qui parte il giro dei Rifugi, un anello di 10 chilometri di saliscendi su sterrato nella faggeta e su strada asfaltata; come il giro Relax alle terme, lungo 12 chilometri, svela il comune di Vivo D'Orcia (870 m) e la **sorgente del fiume Vivo**, la chiesetta dell'Ermicciolo e Bagni San Filippo, stazione termale naturale nota per le proprietà benefiche delle sue acque. E per i più allenati, il giro dell'**Anello dell'Amiata**, lungo 55 chilometri, attraversa boschi di castagni, i comuni di Arcidosso, Castel del Piano e Seggiano. Lungo la via per Seggiano, vale uno stop la vista sul Castello di Potentino. Al ritorno, si scorge la Rocca di Radicofani, antico baluardo per il controllo della via Francigena. (C.P.)

Per info: amiatafreeridebikeresort.com; bookingamiata.com