a cura di Albano Marcarini 72 itinerari e 26 ecoways: il Bel Paese su due ruote, dalle ciclabili per tutta la famiglia alle salite dei campioni più celebri





## Bicicletta, che passione!

SENZA TIMORE DI ESAGERARE, la guida che avete fra le mani potrebbe essere definita la 'madre' di tutte le guide prodotte dal Touring nei suoi 125 anni di storia. I primi prodotti editoriali riservati ai Soci, alla fine dell'Ottocento, furono proprio manuali, profili altimetrici, opuscoli di itinerari, e poi vere e proprie guide al servizio dei pionieri del cicloturismo. Luigi Vittorio Bertarelli ne fu l'ideatore e l'infaticabile autore. A distanza di così tanto tempo la bicicletta è sopravvissuta a più moderni mezzi di trasporto, a mode e abitudini di vita. Ha vissuto momenti di declino e altri di entusiastico rilancio, come quelli che vediamo ai giorni nostri.

Le ultime novità sono le biciclette 'gravel', che consentono di pedalare quasi ovunque e favoriscono il 'bikepacking', una tendenza al viaggio autonomo con un minimo di bagaglio. Senza parlare delle biciclette a pedalata assistita, o e-bike, in piena espansione.

Antidoto alla vita sedentaria, modello di consumi virtuosi, strumento di conoscenza turistica e geografica, la bicicletta torna trionfante sulle strade e chiede rispettosamente il suo spazio, tanto che ora si diffondono – anche in Italia – piste e itinerari ciclabili protetti, alla scoperta di ambienti e paesaggi che difficilmente in auto si possono apprezzare così intimamente, così in profondità.

Pedalare è bello e lo è ancor più nel nostro Paese che per tradizione sportiva e conformazione geografica sembra fatto apposta per alimentare questo genere di attività.

Una nuova guida dedicata all'Italia in bicicletta dovrebbe allora essere sistematica ed esaustiva, ma vorrebbe dire produrre migliaia di pagine, schemi grafici e mappe, tante sono le possibilità da esplorare, in ogni regione, su e giù per le montagne, in lungo e in largo per la grande pianu-



In bicicletta tra i boschi della Valcuvia

ra, a fianco dei nostri mari e nell'interno delle nostre isole. Non sarebbe sufficiente una vita, soprattutto per i lettori che diligentemente ne seguirebbero le indicazioni.

Questa edizione della tradizionale Guida Touring destinata alla bicicletta propone una accurata selezione di 72 itinerari e 26 'ecoways' (ovvero itinerari su percorsi protetti), articolati in 27 territori di rilevante interesse turistico e di particolare vocazione ciclistica. Una scelta meditata nella quale gli autori si riconoscono poiché, sulla scia del metodo ideato dal 'patron' del Touring più di un secolo fa, hanno battuto di persona su due ruote tutti gli itinerari.

E dato che non esiste un modello univoco di ciclista ma esistono declinazioni diverse a seconda dei gusti, ecco che questi itinerari raccolgono vari gradi di difficoltà e di inclinazione. Ve ne sono per famiglie con bambini, per cicloescursionisti domenicali, per cicloturisti vacanzieri di lungo corso, per sportivi e fuoristradisti. In particolare le 'ecoways', come ci siamo permessi di chiamarle, riguardano piste ciclabili, ciclovie e reti di percorsi che hanno come prerogativa una maggiore sicurezza e una facilità d'uso. Inoltre la guida è arricchita da una sezione dedicata alle vacanze in bici: 11 proposte per chi volesse cimentarsi con un viaggio di più giorni in sella alla bicicletta, ciascuna delle quali articolata in tappe di lunghezza media e affrontabili anche da non 'professionisti'.

Insomma una guida da non perdere, fosse solo per sperimentare de visu ciò che rilevava Jacques Goddet, 'patron' del Tour, e cioè che «se i pedoni si ignorano, se gli automobilisti si insultano, i ciclisti si sorridono, si salutano e si uniscono».

## Bicicletta, istruzioni per l'uso

Andare in bicicletta s'impara. Non si nasce 'in sella'. Ma tutti, o quasi, lo sanno fare, dal momento in cui si tolgono le rotelline fino a quando non si mette la bici 'in pensione'. Spiegare alcune cose tuttavia può essere utile, soprattutto per chi non ha un approccio frequente con questo mezzo di trasporto o desidera, magari, attrezzarsi per una vacanza su due ruote.

#### Scegliere i materiali

Occorre dire subito che il tipo di bicicletta può variare parecchio in base all'utilizzo che se ne vuole fare. I percorsi qui proposti sono vari, frequentemente su strade asfaltate (si fa eccezione solo per i percorsi 'off-road' che sono dominio esclusivo delle mountain bike, non considerati in questa guida), ma le distanze da percorrere. l'altimetria e il fondo stradale possono consigliare biciclette anche molto diverse. Non serve comunque cambiare bicicletta per ogni occasione. Entro certi limiti ci si può adattare, adeguando ciò di cui si dispone alle esigenze del viaggio.

Potremmo allora dire che la bicicletta perfetta per le escursioni proposte in questa guida è la 'ibrida', altresì detta 'bici da trekking': è un mezzo che si adatta a diverse situazioni, in genere non troppo costoso – una buona 'ibrida' si acquista fra gli 800 e i 1500 euro – e facile da trovare in ogni grande magazzino di vendita. Ha le caratteristiche della mountain bike e della bici da corsa senza arrivare agli estremi dell'una o dell'altra. Spesso è prevista anche una forcella ammortizzata. Im-

portante che abbia i sostegni per il portaborse o lo stesso già montato e, nel caso di vacanze di lunga durata, anche il portaborse montato sulla ruota anteriore. Portando un bagaglio conviene un assortimento di rapporti adeguato che privilegi sviluppi metrici piuttosto corti (dai 2.5 metri in giù, per intenderci). Consigliabile è l'utilizzo della tripla moltiplica anteriore (solitamente di serie sulle bici ibride o da trekking) o della 'compact' con due moltipliche che, nelle versioni più recenti, con l'aumento dei rapporti disponibili nel pignone posteriore, può addirittura sostituire la tripla guadagnando in leggerezza. In questi ultimi anni poi, la classica 'ibrida' è evoluta nella 'gravel', ovvero una versione di bicicletta più robusta, derivata dai modelli per il ciclocross, con pneumatici più larghi e artigliati ma equalmente scorrevoli, adatti anche allo sterrato, aprendo così orizzonti di percorsi quasi infiniti.

I materiali del **telaio** possono essere diversi: acciaio, alluminio, ma anche fibra di carbonio o titanio. La scelta dipende dalla leggerezza che si vuole ottenere dalla bicicletta. Naturalmente più il materiale è di pregio, maggiore è il costo. Il **comfort** non è da trascurare. Diamo per scontato che la bicicletta debba essere della misura giusta, proporzionata al ciclista e su questo non si deve mai lesinare di chiedere una prova prima dell'acquisto variando l'altezza del sellino e la distanza del manubrio dal sellino stesso.

Fondamentali sono i punti di appoggio: sella, manubrio e pedali, che devono assecondare le esigenze di viaggio. La sella più comoda non è necessariamente la più morbida. Conta la forma, invece, che deve sostenere il bacino



La bicicletta, compagna fedele ed ecologica

lasciando libertà di movimento alle gambe. Chi ha esperienza avrà già fatto la sua scelta e poi le selle moderne hanno una notevole capacità di adattamento anche ad anatomie differenti. Per le donne sono previsti anche modelli specifici che tengono conto della diversa conformazione. Il manubrio nelle biciclette ibride è solitamente un modello "piatto" di tipo da mountain bike più o meno inclinato. Permette di mantenere una posizione più rialzata e confortevole rispetto alla piega da corsa che ha però il vantaggio di offrire più possibilità di appoggio per le mani, soluzione applicata correntemente nelle 'gravel'. L'escursionista non punta all'aerodinamica, ma può variare l'appoggio montando i 'bar-end' (le 'corna') in uso nelle mountain bike. Inoltre è possibile acquistare manopole ergonomiche che accolgono il palmo della mano meglio di quanto non possa fare la normale forma circolare.

Sui **pedali** la posizione ideale prevede di allineare la sporgenza del metatarso sulla verticale dell'asse del pedale. Anche senza un allineamento millimetrico, si deve sempre appoggiare la parte anteriore del piede sul pedale. Può bastare un puntapiedi per chi utilizza calzature non specifiche, ma l'ideale sono scarpe predisposte al montaggio della tacchetta sotto la suola. Il piede fisso sul pedale (ma facile da liberare in caso di necessità) rende la pedalata più redditizia. Alcuni pedali ibridi, oltre a permettere l'aggancio della tacchetta, danno un appoggio sufficiente anche nell'utilizzo di calzature normali. Le **ruote** delle biciclette ibride sono

resistenti perché pensate per sopportare sollecitazioni importanti a causa del peso del bagaglio. I tasselli dei copertoni sono più o meno pronunciati a seconda dei fondi stradali morbidi oppure più rigidi. Non va comunque dimenticato che molti dei percorsi contenuti in questa guida si possono affrontare anche in giornata con una buona bicicletta da corsa, ideale per chi apprezza il gesto atletico, la velocità e l'agilità nelle salite e il brivido delle discese.

Non serve cambiare bicicletta per ogni occasione. Entro certi limiti ci si può adattare, adeguando ciò di cui si dispone alle esigenze del viaggio

## **Sommario**

## Bicicletta, che passione!

- P. 8

Bicicletta: istruzioni per l'uso - P. 10 La guida: istruzioni per l'uso - P. 14 Glossario - P. 15 Le ciclovie turistiche nazionali - P. 18

#### 1. Il Canavese e il Biellese - P. 28

- A. La Panoramica Zegna P. 30
- B. Il Tracciolino e la galleriaRosazza P. 32
- C. La Serra di Ivrea P. 34
- D. Nelle colline del Canavese P. 36

#### **Ecoway**

 La Corona di Delizie e la Ciclovia della Vallée - P. 38

#### 2. Lungo le valli del Piemonte - P. 40

- A. Al castello della Manta e sul monte Bracco - P. 42
- B. Mele e vecchie ferrovie P. 44

#### **Ecoway**

- La Ciclostrada della Valle di Susa - P. 46
- La Ciclostrada della Stura di Lanzo - P. 47

#### 3. Langhe e Monferrato - P. 48

- A. Le Langhe del Barbaresco P. 50
- B. L'Alta Langa di valle in valle P. 52
- C. L'anello del Monferrato P. 54

#### **Ecoway**

I a Ciclovia della Val Tanaro - P. 56

## 4. Tortonese e Oltrepò Pavese - P. 58

A. In val Curone e val Borbera - P. 60

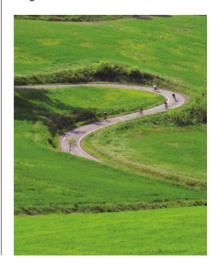
B. Le colline della valle Staffora - P. 62

#### 5. Le riviere liguri - P. 64

- A. Nel verde dell'alta val Bormida P. 66
- **B.** Il monte Fasce, un balcone su Genova **P. 68**
- C. Nella valle del Prino, tra gli ulivi P. 70
- D. A Levanto, con vista mare P. 72

#### **Ecoway**

 La pista ciclabile del Ponente Ligure - P. 74



#### 6. I grandi laghi e le Prealpi lombarde - P. 76

- A. Sul colle di Trarego sopra il lago Maggiore – P. 78
- B. La valle Seriana e il colle di Zambla
   P. 80
- C. I laghi e i colli di San Fermo P. 81
- D. II Ghisallo: classico, superclassico P. 82
- E. Da Brescia al lago di Garda P. 86
- F. 'Passeggiata' in salita da Lecco a Morterone – P. 88

#### **Ecoway**

- La Ciclabile del Lago di Varese
   e le ciclabili delle valli varesine P. 84
- Le ciclabili delle valli bergamasche
   P. 87

#### 7. La Pianura Padana - P. 90

A. Nel Parco Agricolo Sud Milano – P. 92 Ecoway

- · La rete ciclabile del Lodigiano P. 94
- Per città storiche nel Cremonese P. 95
- Le ciclabili e le ciclovie dei Navigli milanesi - P. 96
- La Ciclovia della Media Valle dell'Adda - P. 98

#### 8. L'alta Valtellina - P 100

A. Il temibile Mortirolo - P. 102

B. Re Stelvio - P. 104

#### 9. Le valli trentine - P. 106

A. La Ciclabile della Valsugana – P. 108
B. Un anello tra le vigne – P. 110

#### **Ecoway**

 Le ciclabili della provincia di Trento – P. 112



#### 10. Le Dolomiti e l'Alto Adige - P. 114

A. Il giro dei quattro passi - P. 116

B. Il giro delle Pale di San Martino - P. 118

C. Un salto nell'altopiano - P. 120

D. Le chiavi del Paradiso - P. 122

#### **Ecoway**

• Le ciclabili dell'Alto Adige - P. 124

#### 11. Carnia, Collio e Tarvisiano - P. 126

A. L'anello tra Italia e Slovenia - P. 128

B. La strada di Bottecchia - P. 130

C. L'anello del Collio Goriziano - P. 132

#### **Ecoway**

- La Ciclovia Alpe-Adria FVG1 P. 134
- La pista ciclabile Cottur P. 136
- I a Adriabike FVG2 P. 136

#### 12. Montello e Prealpi venete - P. 138

A. Il giro panoramico del Montello

– P. 140

B. La Pedemontana Feltrina - P. 142

C. L'anello dei Colli Asolani - P. 144

#### **Ecoway**

· La Lunga Via delle Dolomiti - P. 146



## 13. L'Appennino Tosco-Emiliano - P. 148

A. Da Piacenza a Genova lungo la val Trebbia - P. 150

B. II passo della Cisa - P. 152

C. Futa e Raticosa - P. 154

#### 14. Colline romagnole e valle del Metauro - P. 156

A. Fra il Marzeno e il Montone - P. 158

B. La valle dell'Uso - P. 160

C. Il giro di monte Nerone - P. 162

#### **Ecoway**

Al mare in bicicletta - P. 164

#### 15. Versilia e Alpi Apuane - P. 166

A. Grand Tour delle Apuane - P. 168

B. Il cielo sopra le cave - P. 171

C. Il Parco regionale Migliarino-San Rossore-Massaciuccoli - P. 172

#### **Ecoway**

 Le piste ciclabili di Puccini e di Coppi - P. 170

## 16. Le città toscane lungo l'Arno - P. 174

A. Vinci e il Padule di Fucecchio

- P. 176

B. La via dei Sette Ponti - P. 178

## 17. La Maremma grossetana - P. 180

A. Le colline di Massa Marittima - P. 182

B. L'Argentario da Capalbio

a Orbetello - P. 184

#### **Ecoway**

• Appennino Bike Tour - P. 186

#### 18. Umbria verde - P. 188

A. Il giro del lago Trasimeno - P. 190

B. I monti di Pietralunga - P. 192

#### **Ecoway**

· L'asse ciclabile umbro - P. 194

#### 19. Gran Sasso e montagne d'Abruzzo - P. 196

A. II Gran Sasso d'Italia - P. 198

B. La val de' Varri - P. 200

C. Il Parco Nazionale d'Abruzzo - P. 202 Ecoway

La Ciclovia Adriatica - P. 203

#### 20. Nella natura laziale - P. 204

A. Giro del lago di Bolsena - P. 206

B. II Terminillo - P. 208

C. La campagna viterbese - P. 209

D. L'anello dei laghi del Circeo - P. 210

#### **Ecoway**

• La Via Salaria in bicicletta - P. 212

#### 21. Volturno e Costiera amalfitana - P. 214

A. La Ciclovia del Volturno – P. 216
B. La Costiera amalfitana – P. 218
Ecoway

La Via Silente - P. 220

#### 22. Il Gargano - P. 222

A. Da Vieste a Peschici e ritorno - P. 224
B. Il giro del lago di Varano - P. 226
Ecoway

La Ciclovia dell'Acqua lungo
 l'Acquedotto Pugliese - P. 228

## 23. Le Murge e la Terra di Bari - P. 230

A. Alla scoperta dei trulli - P. 232

B. Le bianche cattedrali del romanico pugliese – P. 234

#### 24. Lecce e il Salento - P. 236

A. Da Gallipoli a Santa Maria di Leuca - P. 238

B. L'anello di Otranto - P. 240





#### 25. Lo stivale d'Italia - P. 242

A. Sull'altopiano della Sila - P. 244

#### 26. La Sicilia orientale - P 246

A. La valle dell'Alcantara - P. 248B. Tra gli Erei e la piana di Catania - P. 250

#### 27. Sardegna da scoprire - P. 252

A. Il giro del lago Omodeo

- P. 254

B. Da Macomer ad Alghero

- P. 256

C. I villaggi della Planargia – P. 258 Ecoway

· L'Asinara in bicicletta - P. 260

#### Bikepacking e gravel - P. 263

Vacanze in bici - P. 277

Indice dei luoghi - P. 317

## **Umbria** verde

# 18

#### LE LOCALITÀ

#### Perugia

(m 493, ab. 167 000) lat, piazza Matteotti 18, Loggia dei Lanari, tel. 075 5736458, turismo.comune.perugia.it

#### **Spoleto**

(m 396, ab. 37 800) lat, tel. 0743 218620, www.comune.spoleto.pg.it

#### Città di Castello

(m 281, ab. 39 200) Ufficio Informazioni, corso Cavour 5, tel. 075 8554922, www. cittadicastelloturismo.it SI DICE CHE L'UMBRIA sia il 'cuore verde' d'Italia. Una ragione in più per visitarla al ritmo lento delle due ruote, scegliendo le strade meno trafficate, calcando la rete di percorsi ciclabili che pian piano si sta realizzando. Ad esempio nella Valle Umbra, da Spoleto ad Assisi e - si spera - in futuro fino a Perugia e oltre. Pedalate per tutti i gusti: nei fondovalle delle conche interne, come la Valle Umbra appunto; oppure seguendo antiche vie come la romana Flaminia che attraversa tutta la regione, o la montuosa Via della Spina fino all'altopiano di Colfiorito; inerpicandosi sui monti Martani oppure sul percorso della vecchia ferrovia da Spoleto a Norcia. Tante idee per magnifici incontri con la natura umbra. Qui ne proponiamo in dettaglio due: il giro del Trasimeno e un entusiasmante anello sui monti di Pietralunga.

## Vademecum

#### PER DORMIRE

Agriturismo La Miniera di Galparino, vocabolo Galparino 35, Città di Castello, tel. 075 8540784. www.galparino.com Hotel Garden, viale Aldo Bologni, Città di Castello, tel. 075 8550593. www.hotelgarden.com **Eco Resort Il Cantico** della Natura, via Collesecco, località Montesperello, Magione, tel. 075 841454, www. ilcanticodellanatura.it La Locanda del Borgo, via Roma 139, Pietralunga, tel. 075 9460798, www. locandadelborgo.com Agriturismo Colle al Sole, località Croce 59, Castiglione del Lago. tel. 075 9653390, www. agriturismocollealsole.it **Country House Lacaioli,** località Lacaioli. Castiglione del Lago, tel. 075 9652862, www. countryhouselacaioli.it Borgo Hotel Le Terre del Verde, via Badia Val di Rasina 2. Gualdo Tadino. tel, 075 910701, Resort e agriturismo immerso nel verde.

#### **LE STRADE**

Le strade umbre sono apprezzate per la bellezza del loro paesaggio.
Se si escludono quelle di grande comunicazione, le altre strade sono votate al cicloturismo e non eccessivamente trafficate.

Da considerare però i dislivelli, spesso ripetuti, trovandoci in una regione dalla complicata orografia e in cui molti centri abitati, per lontane ragioni storiche di fondazione, sono collocati sull'alto delle colline.

#### TUTTO BICI

Per programmare una vacanza in bicicletta in Umbria il sito web di riferimento è www. bikeinumbria.it Possiede tre sezioni (mtb, su strada, percorsi a tappe) con itinerari a diverso grado di difficoltà (invitanti, ad esempio, i dieci itinerari 'facili' per famiglie. compresi fra i 20 e i 30 km) oltre all'elenco dei centri di assistenza e la sezione Umbria Bike Hotel. Ouest'ultima è un elenco selezionato di alloggi basato sul rispetto di 12 requisiti necessari per chi viaggia in bicicletta. Dal sito sopra citato è possibile scaricare le app. per i dispositivi digitali con dati gps, altimetrie e road book. Molto interessanti sono anche i sei itinerari che si snodano tra i comuni di Acquasparta e San Gemini proposti in www.umbriaexperience.it



## A. Il giro del lago Trasimeno

Una ciclabile piacevole e adatta a tutti

Ci sono laghi che sembrano fatti apposta per un giro in bicicletta. Soprattutto quelli di forma circolare. Si costruisce un anello avendo sempre la certezza di dove ci si trova e quanto manca a chiuderlo. Se poi le sponde sono basse, accessibili, e le strade trafficate distanti, l'escursione diventa altamente consigliabile. È il caso del lago Trasimeno. Qui si sta completando un percorso ciclabile facile, adatto a chiunque, anche a chi è solito tenere la bicicletta in garage tutto l'anno. Nato per collegare, lungo la sponda settentrionale, Castiglione del Lago con Torricella, il progetto, visto il successo, si è in breve ampliato fino a circoscrivere tutto il bacino utilizzando strade comunali, a volte su asfalto, spesso su fondo naturale.

#### **INFO DI VIAGGIO**

Difficoltà: ● Lunghezza: 70 km Dislivello: 420 m

Punto di partenza e di arrivo:

Castiglione del Lago. **Periodo**: tutto l'anno, salvo i mesi più caldi.

Condizioni del percorso:

percorso perlopiù pianeggiante; qualche ondulazione alla fine. Itinerario ciclabile per gran parte su strade campestri sterrate, sentieri e tratti di strade comunali asfaltate. Attenzione: percorso adatto solo a bici da turismo o mountain bike.

Il castello di Castiglione del Lago



191 Umbria verde

**Sicurezza**: buona lungo la ciclabile. Attenzione nel tratto su strada promiscua.

Dove mangiare: a Passignano sul Trasimeno, Del Pescatore, via San Bernardino 5, tel. 075 8296063, www.delpescatore.com - A Castiglione del Lago, Il Lido Solitario, via Lungolago

16, www.lidosolitario.it

Meccanici: Cicli Valentini,
via Firenze 68/b, Castiglione
del Lago, www.ciclivalentini.it

Noleggio bici: Lake Bike Store, viale Roma 30, Passignano sul Trasimeno,

www.lakebikestore.it

Informazioni: lat del Comprensorio del Trasimeno, piazza Gramsci 1, Castiglione del Lago, www.lagotrasimeno.net

#### **ROAD BOOK**

km 0 - Castiglione del Lago (m 304). Da piazza Marconi, seguendo via Firenze si arriva all'imbocco (km 1,4) della pista ciclabile presso l'ex aerodromo costeggiando la sponda del lago in senso orario.

km 8,2 - Badiaccia (m 267).

**km 14,1** - Lido di Tuoro (m 265). **km 19,9** - Passignano sul Trasimeno (m 261).

**km 25,7** - Torricella (m 257).

**km 29,1** - Monte del Lago (m 256). **km 32,4** - San Feliciano (m 259).

km 35,3 - Dopo San Savino (m 260), tenere a destra su ciclabile di Case Sparse presso un isolino di cipressi.

**km 36,8** - Innesto sulla Sr 599: tenere a destra (traffico! Ciclabile parallela).

km 40,3 - Sant'Arcangelo (m 265). km 46,9 - Si lascia la Ss 599 e si piega a sinistra su secondaria verso Casalini. Breve salita sotto il castello di Montalera.

km 48,3 - Casalini: tenere a destra su via del Molino (dir. Panicale). km 55,6 - Allo 'stop' di via Lemura, si tiene a destra su Sp 306.

km 59,4 - Le Macchie: si piega a



Canneti a Tuoro sul Trasimeno

sinistra su via Foscolo e poi su sterrato.

km 61,1 - Innesto sulla Sp 310: tenere a destra. Quindi procedere sempre diritto fino a incontrare la ferrovia: qui piegare a sinistra su sterrato e sottopassarla poco più avanti.

**km 62** - Uscita su provinciale di Pozzuolo: tenere a destra e continuare diritto, paralleli alla ferrovia.

km 70 - Castiglione del Lago.

#### DA SAPERE

CASTIGLIONE DEL LAGO. Come una lancia si spinge nel lago, su un promontorio coperto di ulivi. Nel centro storico conserva bei palazzi con affreschi nelle sale interne, e un camminamento coperto che dal Palazzo Comunale porta al castello duecentesco.

LAGO TRASIMENO. Narra la leggenda che Trasimeno, bellissimo figlio di Tirreno, fu sedotto dalla ninfa Agille con l'aiuto delle Naiadi. Quando Trasimeno morì, le lacrime della ninfa furono talmente tante da riempire un lago. Il Trasimeno, quarto lago d'Italia per estensione, è poco profondo, non più di 6 metri. Fino agli anni '50 del '900 sembrava destinato a scomparire. I suoi immissari sono poca cosa, rivi che percorrono un breve cammino: deve la sua alimentazione alle acque piovane. Oggi la si-

tuazione è migliorata, ma il suo destino è tuttora incerto.

IL PAESAGGIO DEL LAGO. È simile a quello di gran parte dell'Umbria e della Toscana: dolci ondulazioni dove si celano e si svelano filari di oliveti e macchie di guerce. Guardando verso il lago si nota una diversa partitura dei coltivi, strisce allungate diverse centinaia di metri e larghe una ventina, parallele ai cavi di scolo delle acque. Sono dette 'pedate' e derivano dalla consuetudine dei contadini di allungare i campi man mano che le acque arretravano. Nello specchio d'acqua si scorgono le isole: la Maggiore e la Minore; la più distante Polvese.

#### IL LIDO DI TUORO SUL TRASIME-

NO. Offre spazi per il riposo e per il ristoro, fra la statuaria del Campo del Sole. Si tratta di 27 colonne in pietra serena firmate da vari artisti impegnati a dare interpretazioni personale della battaglia di Annibale rimasta nella storia: combattuta contro il console romano Caio Flaminio il 24 giugno del 217 a.C., si risolse nello sterminio di 15 000 soldati romani.

SAN FELICIANO. Qui si visita il Museo della pesca con barche tradizionali, reti, attrezzi da pesca e acquari mentre all'altezza dell'emissario del lago, presso San Savino si avvicina l'Oasi della Valle, con il suo centro visite.

## B. I monti di Pietralunga

I boschi del lupo appenninico

Sulle montagne di Pietralunga, nell'alto Tevere umbro, è tornato il lupo. Gli hanno dedicato un sentiero-natura; ma ci sono anche volpi, istrici, gufi e altri animali selvatici. Pietralunga è un paesino fra Gubbio e Città di Castello, ma ci vogliono chilometri per raggiungerlo, scollinando sui capricciosi e boscosi crinali. Le strade sono larghe quanto una bici messa di traverso o poco più e non regalano molti tratti in piano. Ma ogni salita è un modo per toccare il cielo. Si parte da Città di Castello e si discende la valle del Tevere lungo la pista ciclopedonale del Tevere, con fondo sterrato, fino a Umbertide, Poi si risale la valle del Carpina verso Pietralunga ma un turrito borgo induce alla deviazione: si tratta di Montone che, vi assicuriamo, merita la salita. Dopo Pietralunga è la solitudine della macchia e del bosco nella strada dalle infinite curve che riporta a Citta di Castello. Meglio una gravel.

#### Campi coltivati intorno a Pietralunga



#### INFO DI VIAGGIO

Difficoltà: ●● Lunghezza: 81,4 km Dislivello: 1070 m

Punto di partenza e di arrivo:

Città di Castello.

Periodo: in ogni stagione; in inverno evitare i giorni di gelo.

Condizioni del percorso:

strade provinciali a tratti dissestate. Traffico in uscita da Città di Castello e fino a Umbertide.

Dove mangiare: a Pietralunga, Locanda dei Fiorucci, corso Matteotti 3. www.ristorante locandadeifiorucci.it - Locanda del Borgo, via Roma 139, www.locandadelborgo.com Meccanici: Bikeland, via Ferrer

25, Città di Castello, tel. 075 8523160, www.bikeland.it

#### **ROAD BOOK**

km 0 - Città di Castello (m 281). Dalla rotatoria di via Aretina si scende al Centro Canoa e alla ciclabile sterrata lungo il Tevere. km 4,1 - Si sottopassa la statale 3bis, poi si torna su asfalto: al bivio a T, tenere a sinistra per poi fare ritorno, a sinistra (sterrato) sulla sponda del Tevere.

km 20.6 - Montecastelli. Si esce dalla ciclabile del Tevere e si continua sulla Sp 105 (dir. Niccone). km 26,7 - Umbertide (m 247): si esce dall'abitato per via Vittorio Veneto (Sp 201, direzione Pietralunga).

km 32 - Si lascia la provinciale (m 288) e si piega a sinistra in direzione Montone.

Umbria verde 193 18

#### LA PISTA CICLABILE SPOLETO-ASSISI

Un itinerario ciclabile collega Spoleto ad Assisi lungo la Valle Umbra, un intervento di grande importanza anche come 'corridoio' verso le regioni appenniniche. L'itinerario ripercorre, in particolare, il diverticolo della via Flaminia (da Narni a Foligno) alternativo al tracciato passante per Acquasparta e Massa Martana, La distanza è di 60 km, coperta lungo gli argini dei canali e dei torrenti. Ai lati le vedute si aprono verso i monti Martani, i colli di Montefalco. il monte Serano e il Subasio. Il punto di partenza è presso la diga di Arezzo sul Marroggia. Seguendo questo torrente la pista sfila alla periferia di Spoleto. Sul percorso, le testimonianze legate all'antica Flaminia si rifanno a piccoli edifici di culto e a monumenti funerari. Ben presto però è la dominante naturalistica ad avere il sopravvento: da una parte le fonti del Clitunno e il tempietto romano: dall'altra i mulini ad acqua. Trevi e Foligno necessitano di un'uscita dalla ciclabile e. nel primo caso, c'è anche un impegnativo tratto di salita. La pista, lungo il fiume Teverone, avvicina Bevagna e prosegue nella vallata. Si osserva la divisione dei vecchi poderi, dove al grano si aggiungono olmi, viti, ulivi, gelsi, frutteti. Ad Assisi, la pista si chiude a S. Maria degli Angeli. www.comune. spoleto.pg.it/turismo ecultura/itinerari/itinerariin-bicicletta/itinerariociclabile-spoleto-assisi



km 34,6 - Montone (m 470).

km 38,1 - Si torna sulla Sp 201 piegando a sinistra per Pietralunga (m 303).

km 52 - Pietralunga (m 501). Si continua lungo la strada provinciale, sotto il centro storico, fino alla diramazione a sinistra per Pieve de' Saddi, che si impegna (Sp 106 'Baucca').

km 54 - Al colmo della prima rampa (m 587) in salita si lascia la strada principale e si continua a sinistra, sul crinale. Seguire sempre Pieve de' Saddi.

km 57,7 - Ponte sul torrente Carpina (m 411). Segue duro tratto in

km 62,3 - Pieve de' Saddi (m 566). km 64,2 - Culmine a quota m 602. km 73.7 - Ponte sul torrente Soara (m 350) e subito dopo, all'incrocio, piegare a sinistra in direzione Città di Castello.

km 81.5 - Città di Castello.

#### DA SAPERE

CITTÀ DI CASTELLO, Castellani o tifernati (dal nome romano del luogo Tifernum Tiberinum) si chiamano gli abitanti di questa nobile città umbra, eccelsa nell'arte della tipografia. Bello il Duomo e bellissimo il palazzo dei Priori di elegante foggia gotica. Interessante la Pinacoteca comunale, nel cinquecentesco palazzo Vitelli con opere di Raffaello (che a Città di Castello dipinse il celebre Sposalizio della Vergine, ora a Milano), Ghirlandaio, Luca Signo-

relli e altri maestri rinascimentali. UMBERTIDE. Rocche e fortezze fanno delle cittadine umbre piccoli gioielli d'arte militare. Come Umbertide, che vanta una superba fortezza medievale ora Centro per l'arte contemporanea. Da vedere en passant la chiesa di S. Maria della Reggia e quella di S. Maria della Pietà con un affresco attribuito al Pinturicchio.

MONTONE. Bandiera Arancione e uno dei Borghi più belli d'Italia, Montone è arroccato su un colle con almeno due edifici religiosi di pregio: la chiesa di S. Francesco (XIV secolo) e la pieve di S. Gregorio (XI secolo). Ma sono soprattutto i vicoli, le piazzette e gli scorci sulla piana del Tevere a rendere Montone un luogo idilliaco.

PIETRALUNGA, All'interno delle mura di questo piccolo centro scorrono le vicende del passato. L'itinerario parte dal castello, di fattura longobarda (VIII secolo) posto al vertice del nucleo. Nella piazzetta che vi fa da andito prospettano il Palazzo della casata locale dei Fiorucci e il Palazzo Comunale. Sul fondo si erge la pieve di S. Maria, diversamente orientata rispetto alla chiesa originaria del 1279. Fra i vicoli si celano altre vestigia del passato: il Palazzo del Capitano del Popolo (inizio del XV secolo), varie case nobili, la Porta del Cassino ('cassino' o garitta di guardia), il convento e la chiesa di S. Agostino.

PIEVE DE' SADDI. Qui avvenne il martirio di San Crescentino, soldato romano convertito. La chiesa a lui intitolata ha forme romaniche dell'XI secolo, ma purtroppo risulta un po' scompaginata dagli edifici rurali che oggi le sorgono accanto.

## **Ecoway**

L'asse ciclabile umbro

#### I NUMERI

### 116

I chilometri di lunghezza del Nera, il principale affluente del Tevere

### **165**

Il dislivello complessivo della Cascata delle Marmore, la più alta d'Italia

## 396

L'altitudine di Spoleto, situata all'estremità meridionale della Valle Umbra La si potrebbe chiamare la prima ciclovia 'intermodale' d'Italia. Infatti sia le ferrovie sia i mezzi pubblici su gomma che vi corrono accanto danno la possibilità di accedere o uscire dal percorso dove e quando si vuole. Ouesto bellissimo itinerario, ideale per un weekend, nasce dall'unione di tre progetti realizzati nel corso degli ultimi anni: la pista ciclabile Assisi-Spoleto (vedi nel dettaglio a pagina 193), il recupero a greenway della ex ferrovia Spoleto-Norcia. e la Ciclovia del Nera. Per gran parte in sede protetta o a basso traffico, è indicata a tutti. presentando solo un breve tratto in salita dopo Spoleto, tra l'altro dalla pendenza accettabile poiché stabilita sul vecchio tracciato della ferrovia. Nel complesso si coprono 104 km. Il tratto da Assisi a Spoleto potrebbe rappresentare la prima tappa attraversando la pianeggiante Valle Umbra. evocando una lentissima opera di bonifica che ha cancellato gli antichi bacini lacustri che ne occupavano il fondo. Bevagna, con il suo centro storico cintato da mura. è l'ideale sosta intermedia oppure, se si procede oltre, ci si può fermare al Bicigrill Le Mattonelle ormai in vista di Spoleto, ospitato in una ex fornace e dedicato proprio ai turisti in bicicletta. Il tratto lungo l'ex ferrovia Spoleto-Norcia, che quando era attiva era

definita 'Il Gottardo dell'Umbria' per le sue ardite opere architettoniche con gallerie, viadotti, curve elicoidali, è il più entusiasmante. La ciclovia lo utilizza fino a Sant'Anatolia di Narco, in pratica per passare dallo Spoletino alla Valnerina, sotto una galleria di valico di circa 3 km destinata solo a biciclette e pedoni (indispensabile la luce frontale!). Una volta scesi in Valnerina occorre pedalare per 29 km prima di giungere al cospetto della Cascata delle Marmore. alternando asfalto e sterrato. La Ciclovia del Nera è a sua volta parte della più lunga greenway del Nera. Si costeggia costantemente la sponda del fiume con spunti naturalistici e inviti verso i centri storici vicini, alcuni dei quali forieri di inattesi incontri, come a Ferentillo dove nella cripta della chiesa di S. Stefano è stato allestito il Museo delle mummie che custodisce i corpi dei defunti di epoca antica. È in progetto il prolungamento di questa ciclovia, dalla Cascata delle Marmore a Terni e quindi a Orte. connettendosi con l'itinerario ciclabile del Tevere. Di esso si segnala il suggestivo segmento già realizzato lungo la forra del Nera a Narni, utilizzando una ex galleria ferroviaria nei pressi del monumentale ponte romano e del lago di Stifone.



# La guida *Italia in bicicletta*è acquistabile in tutte le librerie, nei punti Touring e online cliccando qui:

www.touringclubstore.com/it/prodotto/italia-in-bicicletta-15058

