

In bici con i bimbi	6
Tutti in sella!	8

PRIME PEDALATE

1 Grandes Montagnes di Torgnon <i>Valle d'Aosta</i>	16
2 Lago di Candia <i>Piemonte</i>	18
3 Il Sentiero delle Ginestre nell'Alessandrino <i>Piemonte</i>	20
4 L'anello delle streghe <i>Lombardia</i>	22
5 Ciclabile dell'Adda, sulle orme di Leonardo <i>Lombardia</i>	24
6 Il giro di Monte Isola <i>Lombardia</i>	26
7 Pedalando in Franciacorta <i>Lombardia</i>	28
8 Dal Naviglio Grande Bresciano al lago di Garda <i>Lombardia</i>	30
9 Dal lago di Ledro al laghetto d'Ampola <i>Trentino-Alto Adige</i>	32
10 Comano Valle Salus: ai piedi delle Dolomiti <i>Trentino-Alto Adige</i>	34
11 Pista ciclabile di Primiero <i>Trentino-Alto Adige</i>	36
12 Da Compaccio alla Malga Schgaguler <i>Trentino-Alto Adige</i>	38
13 La ciclovia delle isole di Venezia <i>Veneto</i>	40
14 Sul Delta del Po: lungo l'Anello della Donzella <i>Veneto</i>	42
15 Il GiraSile <i>Veneto</i>	44
16 Trieste e il Carso <i>Friuli Venezia Giulia</i>	46
17 L'ippovia del Cormôr <i>Friuli Venezia Giulia</i>	48
18 L'anello della val Degano <i>Friuli Venezia Giulia</i>	50
19 Nel Parco costiero del Ponente Ligure <i>Liguria</i>	52
20 Da Levanto a Framura <i>Liguria</i>	54
21 Da Parma a Langhirano <i>Emilia-Romagna</i>	56
22 Da Modena a Vignola, il paese delle ciliegie <i>Emilia-Romagna</i>	58



S O

23 Ferrara in bici <i>Emilia-Romagna</i>	60
24 Anello Cervia-Cesenatico <i>Emilia-Romagna</i>	62
25 Ciclabile della Versilia <i>Toscana</i>	64
26 Ciclopedonale Puccini verso il lago Massaciuccoli <i>Toscana</i>	66
27 Lucca: in bicicletta sulle mura della città <i>Toscana</i>	68
28 L'Elba tra mare e natura lungo la via del ferro <i>Toscana</i>	70
29 La Bicipolitana di Pesaro: un mare di pedalate <i>Marche</i>	72
30 In provincia di Macerata tra storia, natura, relax <i>Marche</i>	74
31 Da Trevi a Spoleto <i>Umbria</i>	76
32 Parco nazionale del Circeo: tra laghi, dune e spiagge <i>Lazio</i>	78
33 Nell'Area marina protetta Torre del Cerrano <i>Abruzzo</i>	80
34 Ischia: tra boschi, ville e castelli <i>Campania</i>	82
35 Da Brindisi a Torre Guaceto <i>Puglia</i>	84
36 Da Serra San Bruno sui luoghi dei Certosini <i>Calabria</i>	86
37 Favignana on the road <i>Sicilia</i>	88
38 Il Parco della Giara <i>Sardegna</i>	90



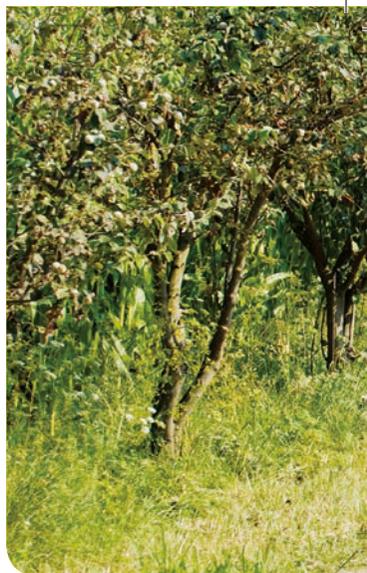
m m a r i o

CICLOVACANZE

- | | | | |
|--|-----|---|-----|
| 39 Da Torino a Venaria Reale
<i>Piemonte</i> | 92 | 53 La ciclovía del Volturmo
<i>Molise/Campania</i> | 148 |
| 40 Nel Pinerolese: la strada
delle mele e l'antica ferrovia
<i>Piemonte</i> | 96 | 54 Nel Salento tra menhir,
grotte e antiche masserie
<i>Puglia</i> | 152 |
| 41 Nel Parco del Po: da Casale
Monferrato a Valenza
<i>Piemonte</i> | 100 | 55 Via Verde de Ojos Negros
<i>Spagna</i> | 156 |
| 42 Pedalando lungo il Mincio:
da Peschiera a Mantova
<i>Veneto/Lombardia</i> | 104 | 56 Valencia in bicicletta
<i>Spagna</i> | 162 |
| 43 Ciclabile della val Venosta
<i>Trentino-Alto Adige</i> | 108 | 57 Valle della Loira
<i>Francia</i> | 164 |
| 44 Lungo la valle dell'Adige
<i>Trentino-Alto Adige</i> | 112 | 58 Bodensee Radweg:
l'anello del lago di Costanza
<i>Germania/Svizzera/Austria</i> | 170 |
| 45 Ciclabile della Valsugana:
lungo la via del Brenta
<i>Trentino-Alto Adige/Veneto</i> | 116 | 59 Berlino: pedalando attraverso
la storia
<i>Germania</i> | 176 |
| 46 Da Vicenza nei paesaggi
del Palladio
<i>Veneto</i> | 120 | 60 Di castello in castello
lungo la valle dell'Inn
<i>Austria</i> | 178 |
| 47 Lungo i Colli Euganei
<i>Veneto</i> | 124 | 61 Ciclabile della Drava:
da San Candido a Villach
<i>Austria</i> | 184 |
| 48 Lungo il fiume Livenza:
dalle sorgenti al mare
<i>Friuli Venezia Giulia/Veneto</i> | 128 | 62 Ciclovía del Danubio:
da Linz a Vienna
<i>Austria</i> | 190 |
| 49 Nelle Terre di Verdi
e di Guareschi
<i>Emilia-Romagna</i> | 132 | 63 Le Fiandre in bici:
da Anversa a Ostenda
<i>Belgio</i> | 196 |
| 50 Nella terra degli Estensi:
da Ferrara a Pomposa
<i>Emilia-Romagna</i> | 136 | 64 Tra mulini e tulipani
fino all'isola di Texel
<i>Paesi Bassi</i> | 202 |
| 51 La Maremma tra pinete,
riserve e spiagge
<i>Toscana</i> | 140 | 65 Amsterdam
<i>Paesi Bassi</i> | 208 |
| 52 Nel cuore dell'Umbria:
da Assisi a Spoleto
<i>Umbria</i> | 144 | 66 Verso il mare del Nord
<i>Danimarca/Svezia</i> | 210 |
| | | 67 Nella terra dei mattoncini
<i>Danimarca</i> | 216 |
| | | Indice dei luoghi | 222 |

In bici con i bimbi

Una gita o anche una vacanza sulle due ruote è un'occasione per esplorare nuove mete, o per riscoprire luoghi già conosciuti attraversandoli con un diverso punto d'osservazione. E non c'è dubbio, con i bambini è una bella differenza: noteranno cose che vi sorprenderanno, tra curiosità e stupore sarà un modo nuovo per condividere emozioni ed esperienze. Viaggiando con le due ruote si è immersi nel paesaggio che si attraversa, e questo stimola lo spirito di avventura dei bambini. Andare in bicicletta offre inoltre l'opportunità di scoprire il piacere di un itinerario slow e sostenibile nel rispetto dell'ambiente e dei propri tempi. Abituati a giornate sempre scandite tra impegni e appuntamenti i bambini adorano dilungarsi nei piccoli gesti. E la vacanza sulle due ruote è un'ottima opportunità per conciliare questa filosofia slow rendendola a misura di tutta la famiglia, con l'assoluta libertà di movimento ma anche di sosta.



Inoltre un itinerario on the road è anche l'occasione per i piccoli di imparare ad andare sulle due ruote. Una bella lezione di autonomia e autostima: padroni del loro mezzo, imparano a muoversi da soli sviluppando il senso di responsabilità e indipendenza. Una buona occasione anche per condividere con loro le norme di sicurezza (per se stessi e gli altri) rispettando le regole del Codice della strada, dimostrando loro che gli diamo fiducia e li riteniamo grandi. Altro vantaggio delle due ruote: banditi i famigerati "mamma siamo arrivati?" che tanto ossessionano i viaggi in macchina fin dai primi minuti. I piccoli in bicicletta si divertono, giocano, e il viaggio è tutta una scoperta.

La guida per famiglie su due ruote

Sono oltre sessanta gli itinerari proposti in queste pagine, scelti tra quelli più adatti per essere condivisi con tutta la famiglia: percorsi facili, su tracciati perlopiù a uso esclusivo delle due ruote o che scorrono comunque su strade secondarie tranquille, senza impegnativi rilievi e con tappe dove i bambini possono divertirsi, giocare e trovare interessante l'idea di viaggiare in bicicletta. Una guida pensata per chi ha bambini molto piccoli, che viaggiano da passeggeri su seggiolini o carrellini, ma anche per i pargoli alle prime prove di autonomia che esplorano il piacere di essere viaggiatori autonomi, accanto a mamma e papà, sulle due ruote.

Per questo la guida è divisa in due sezioni, in base all'impegno richiesto: la prima, adatta ai neofiti, è dedicata agli itinerari da un giorno, perfetti per una gita fuori porta o per un primo test di tenuta di grandi e piccoli. Si può scegliere tra itinerari green, in parchi o nel verde della natura, escursioni al mare, da provare magari per una giornata diversa quando si è in vacanza, percorsi urbani per andare alla scoperta delle città d'arte in modo diverso: tante proposte per tutti i gusti e tutte le stagioni.

Dopo avere fatto esperienza e averci preso gusto, la seconda sezione propone percorsi adatti a una ciclovacanza vera e propria, con impegno e livelli di difficoltà crescenti: si inizia con itinerari in Italia pensati per un weekend o long-weekend, per testare, in formato mini, l'idea di un vero e proprio viaggio sulle due ruote. Una prima prova per tutta

Tutti in sella!

Come in tutte le cose, e ancora più quando si parla di bambini, la strategia dei piccoli passi è quella vincente: non iniziate dunque dal grande viaggio ma da una più abbordabile piccola gita. Anche di mezza giornata va benissimo. Così avrete la possibilità di tastare il terreno sulla vostra resistenza e quella dei vostri pargoli. E ripetete il test più di una volta: il successo o l'insuccesso di una gita è decretato da fattori spesso vari e imprevedibili. Valutando le esigenze e le reazioni dei piccoli viaggiatori: diverso, infatti, può essere l'entusiasmo di un bambino che già pedala autonomamente e per questo è gratificato dall'esperienza, rispetto a uno che invece viaggia nel seggiolino e può aver bisogno di più soste lungo l'itinerario. Quando siete pronti per una vera e propria vacanza sulle due ruote, scegliete itinerari con piste ciclabili in totale sicurezza, su tracciati dedicati alle due ruote senza connessioni con la viabilità ordinaria. Così non dovrete gestire anche la preoccupazione del traffico e potrete concentrarvi, insieme ai vostri bambini, sull'itinerario e l'esperienza. I piccoli ciclisti avranno inoltre la possibilità di allenare le loro competenze in un ambiente protetto e sicuro, lasciando libero spazio al divertimento e alla curiosità. Andar per gradi sottintende anche prevedere opportune soste per giocare, fare una pausa rilassante o dedicata a esplorare a piedi i dintorni; un consiglio che vale per una gita in giornata, e ancor di più per una vacanza sulle due ruote con i bambini, nel qual caso cercate di prevedere sempre uno o due giorni senza biciclette: si fa tappa in un luogo lungo l'itinerario e per una giornata ci si diverte con un po' di relax o altre attività che non prevedano le due ruote.

Pedalarè è un gioco da ragazzi

La bellezza di un viaggio in bicicletta con i bambini non è data tanto dalla meta da raggiungere quanto dalle mille scoperte che si possono fare lungo l'itinerario. Largo quindi a soste per una merenda o un pic nic, o semplicemente per giocare in un prato o per andare alla scoperta di un bosco, di un laghetto o un biotopo. E se volete dare una marcia in più alla vostra pedalata potete proporre ai bambini nientemeno che una caccia al tesoro. Come? Seguendo, ad esempio, le tracce del gioco internazionale di geocaching, la caccia al tesoro high-tech del nuovo millennio che consiste nel trovare piccole e grandi scatole, nascoste in vari luoghi in Italia e nel mondo da un altro geocacher, attraverso

IN BICI CON I BAMBINI IN 10 MOSSE

1. Per i primi esperimenti scegliete un itinerario su una pista ciclabile che non abbia connessioni con la viabilità normale.
2. Calcolate l'itinerario sui tempi dei piccoli, con soste per giocare e per la nanna.
3. Portate qualche gioco e il peluche preferito.
4. Se il bambino sta nel seggiolino meglio alternarsi: un po' con la mamma e un po' con papà, per condividere tutti l'esperienza (e stancarsi meno).
5. Ricordatevi di bere molto: andando in bicicletta non si sente il caldo ma l'aria e il sole disidratano.
6. Nello zainetto mettete sempre le mantelline anti-pioggia.
7. Non dite mai ai bambini: oggi andiamo da qui a là, piuttosto: oggi incontreremo un laghetto, un parco giochi... La meta finale è significativa per l'adulto mentre il bambino è affascinato dalle sorprese che incontra lungo il percorso.
8. Non sottovalutate la comodità di treni, bus e barche: spezzano alcune tratte e rendono più vario e divertente il viaggio.
9. Per una gita più importante, prevedete tappe a misura di bambino: su un itinerario pianeggiante e senza particolari rilievi o difficoltà (come possono essere gli sterrati) un bambino di 6/7 anni può tranquillamente percorrere dai 35 ai 45 km al giorno, naturalmente con le dovute soste e pause.
10. Se state progettando una vacanza di più giorni, prevedete una o addirittura due giornate senza bicicletta, dedicate ad altre attività, fermandovi in un luogo che avrete scelto insieme.

so indizi e coordinate gps che si trovano su internet (www.geocaching-italia.com e www.geocaching.com). Per i bambini (e non solo per loro) sono emozioni assicurate. E ricordate: se per voi è importante la destinazione da raggiungere, per i piccoli è invece il percorso, con le opportunità di gioco e scoperta che offre loro, a decretare il successo di una gita o di una vacanza.

La scelta della bicicletta

È un passaggio importante per tutti i membri della famiglia: la bicicletta deve essere comoda, meglio se leggera, ma soprattutto "su misura", nel senso che pedale e pedivella devono essere nella posizione adatta perché il movimento delle gambe del ciclista possa sviluppare la giusta potenza. Valutate quindi in base alla vostra corporatura, con i consigli di un rivenditore, l'altezza e la lunghezza della bici più adatte a voi. Per una vacanza in bicicletta la city-bike con cambi è una buona soluzione, che consente una posizione più comoda se si rimane in sella diverse ore e non si è già allenati ciclisti. Anche per i bambini scegliete il mezzo più adeguato in rapporto alla loro altezza. Avvicinando la bicicletta al bambino il sellino dovrebbe trovarsi in corrispondenza dell'anca; una volta inforcata la bicicletta controllate invece che i piedi poggino bene a terra e il busto non sia troppo piegato sul manubrio. Verificate inoltre che la bici sia a norma, la sigla corrispondente è EN 14765 (biciclette da ragazzo).

BICI PER BAMBINI: MISURE DI RIFERIMENTO

Per la scelta delle dimensioni corrette non bisogna guardare l'età del bambino, ma la sua statura. I produttori di biciclette hanno stabilito delle tabelle indicative che rapportano l'altezza del bambino alle dimensioni (in pollici) delle ruote:

- Per i bambini di 2-3 anni con altezza da 80 a 100 cm si consiglia la misura 12"
- Per i bambini di 4-5 anni con altezza da 95 a 115 cm si consiglia la misura 16"
- Per i bambini da 6 a 8 anni con altezza da 115 a 130 cm si consiglia la misura 20"
- Per i bambini da 8-11 anni con altezza da 130 a 145 cm si consiglia la misura 24"
- Oltre i 145 cm di altezza si consiglia una bici da adulto 26", taglia small

In bici con i bambini: seggiolini, carrellini, cammelli...

Per il trasporto dei bambini non ancora autonomi ci sono diverse soluzioni e per ogni opzione è importante considerare la sicurezza degli accessori anche in base all'età dei piccoli. I pediatri consigliano di aspettare almeno i 6 mesi prima di portare un bimbo in bicicletta, soprattutto se deve restare seduto nel seggiolino, mentre un'alternativa per i più piccini può essere il carrellino. Una soluzione quest'ultima molto comoda anche se si devono trasportare due bambini sino a circa 5 anni e può inoltre accogliere anche una parte del bagaglio. Un altro vantaggio del carrellino è dato dalla copertura: in caso di acquazzone o di vento grazie alla capote impermeabile i bambini sono protetti. Per i bimbi più grandi, ma non ancora autonomi, è una soluzione divertente quella del "cammellino", una semibicicletta (con manubrio, pedali e una sola ruota, quella posteriore) che si aggancia alla bicicletta dell'adulto e dà al bambino la sensazione di partecipare in modo attivo alla pedalata. Ancora più comoda è la barra di traino, che collega la bicicletta del bambino a quella del genitore sollevando la ruota anteriore del piccolo. Il bambino così pedala ma non ha il controllo della direzione, che viene decisa dall'adulto. Una soluzione perfetta quando il piccolo ciclista è alle prime esperienze sulle due ruote: utile quando è stanco, e con questo sistema può essere trainato dall'adulto, perfetta anche per superare passaggi un po' più impegnativi e trafficati in cui può essere utile il controllo della direzione da parte dell'adulto. E poi, una volta raggiunta la ciclabile o il parco, si sgancia la barra, che si ripiega sulla bicicletta del genitore, e il bambino può proseguire con la sua bicicletta.

Seggiolini sicuri

Il Codice della strada prevede il trasporto in bicicletta da parte dell'adulto (una persona maggiorenne) di un bambino fino agli 8 anni di età, purché opportunamente assicurato su un seggiolino omologato. La normativa europea EN 14344 in vigore dal 2005, regola le caratteristiche del seggiolino.

SICURI IN BICICLETTA: LE 10 REGOLE DA RISPETTARE

1. Scegliete una bicicletta adeguata al bambino, su cui si senta sicuro e a suo agio.
2. Controllate che il mezzo sia a norma.
3. Spiegate e condividete con i bambini le regole del Codice della strada e cominciate l'insegnamento dando loro il buon esempio.
4. Fate indossare sempre il casco ai bambini che pedalano ma anche a quelli che stanno sul seggiolino. E naturalmente scegliete sempre caschi omologati.
5. Per i bambini che viaggiano sul seggiolino, utilizzate seggiolini omologati, rispettando i limiti di peso e assicurando il piccolo con le relative cinture.
6. Fate attenzione alle diverse esigenze di guida determinate dal peso del seggiolino, dai carrellini o dai cammelli, soprattutto per quanto riguarda i tempi di frenata, gli ostacoli da evitare e le curve.
7. Se utilizzate i carrellini per il trasporto dei bambini, soprattutto piccoli, considerato l'ingombro preferite le piste ciclabili o strade con poco traffico.
8. Controllate sempre le bici prima della partenza e passate in rassegna freni, pneumatici e anche il campanello. Fatelo con l'aiuto dei bambini per renderli partecipi di questa importante abitudine, che dovranno adottare anche sulla loro bicicletta.
9. Insegnate ai bambini a usare il campanello e a segnalare i propri spostamenti con adeguato anticipo.
10. Insegnate ai bambini a tenere sotto controllo non solo la propria traiettoria e pedalata ma anche quanto accade attorno a loro.

In base al peso del bambino e alla posizione sulla bicicletta in cui si possono montare, i seggiolini devono riportare delle specifiche sigle:

- A 15 - Seggiolini posteriori per bambini che pesano da 9 a 15 chili
- A 22 - Seggiolini posteriori per bambini che pesano da 9 a 22 chili
- C 15 - Seggiolini anteriori per bambini che pesano da 9 a 15 chili

Oltre i 15 chili, i bambini non possono essere trasportati sul seggiolino anteriore e si deve obbligatoriamente utilizzare il seggiolino posteriore.

Se per una gita vanno benissimo anche i seggiolini anteriori, per una vacanza in bici sono decisamente più comodi quelli posteriori. Ce ne sono di infiniti modelli, ne esistono anche alcuni reclinabili per il momento del riposo. Sono da preferire quelli con il poggiatesta, meglio se regolabili, con lo schienale alto per sostenere adeguatamente il bambino, e le relative cinture di sicurezza.

L'arte della manutenzione della bicicletta

Prima di partire per un giro in bicicletta, breve o lungo che sia, abituate i bambini a controllare il proprio mezzo. Pulire, lubrificare, e verificare che tutto funzioni bene è anche un ottimo sistema per conoscere meglio la propria bicicletta. Insieme, passate allora in rassegna alcuni punti essenziali:

- **Gomme.** Non devono esserci tacche o tagli sui copertoni e la pressione delle gomme deve essere adeguata al peso di chi pedala ma anche al terreno che si deve affrontare. Sugli sterrati, ad esempio, meglio tenere le gomme più morbide. In ogni caso portate sempre con voi una pompa per fare eventuali aggiustamenti lungo il percorso.
- **Freni.** Eliminate lo sporco che può comprometterne il buon funzionamento. Verificate l'usura dei pattini. Controllate le viti delle leve e lubrificate i perni.
- **Catena.** Controllatene la tensione e di tanto in tanto lubrificatela.
- **Manubrio.** Stringete bene il manubrio regolandolo in modo che sia ben saldo durante la guida.
- **Sella.** Verificate la posizione, se necessario date una stretta ai dadi della sella e al bloccaggio del canotto.
- **Luci.** Controllate il funzionamento delle luci di posizione. Tanti consigli utili e pratici per tenere in buona funzione il proprio mezzo si possono trovare su "Viaggiare in bicicletta" (I manuali di Touring).



Come scegliere l'itinerario

Il cicloturismo è un fenomeno in crescita, anche in Italia: non solo in termini di numeri di chi lo pratica, ma anche, fortunatamente, per quanto riguarda i percorsi appositamente attrezzati e realizzati. Negli ultimi anni si sta investendo per favorire la crescita del turismo a pedali non più solo nel nord Italia ma, un po' a macchia di leopardo, in quasi tutto il Paese. Oltre a percorsi ad hoc, con ciclabili attrezzate, anche i servizi di contorno stanno diventando sempre più attenti alle esigenze dei diversi utenti, quindi accanto al noleggio di mountain bike e city bike cresce il numero di biciclette di diverse misure per i bambini, ma si amplia anche la proposta di carrellini e seggiolini a disposizione di chi viaggia con i più piccoli, di e-bike (le biciclette a pedalata assistita), perfette per chi è meno allenato. Per le prime prove scegliete itinerari comodi e vicini a casa. Se l'esperimento funziona allungate le distanze e ampliate anche il raggio di esplorazione verso nuove mete. Quando scegliete un itinerario valutate sempre quanta organizzazione vi richiede (lo stress organizzativo spesso poi rischia di bruciare il piacere del percorso), se l'itinerario scorre su un tracciato facile e gestibile da tutti i membri della famiglia, se vi sono sterrati (poco amati dai bambini più piccoli) e valutate se lungo il percorso vi sono soste e attrazioni che possano piacere ai vostri figli. La distanza che può percorrere un bambino in bicicletta ha molte variabili date dalla sua età, ma anche dalla sua costituzione e attitudine, dalla frequenza con cui usa la bici abitualmente e, soprattutto, dalla motivazione a pedalare. Un bambino ben motivato a 5 anni può fare senza alcun problema 15/20 km, dai 7 anni si può già calcolare un percorso sui 35/40 km, se ovviamente ben intervallato da soste e pause per giocare, per un pic nic o una merenda. Inoltre pedalare in compagnia di coetanei garantisce una marcia in più. In ogni caso la parola d'ordine deve essere flessibilità, tenendo dei tempi di margine per soste più lunghe o ravvicinate, a seconda delle esigenze.

Ciclovacanze senza stress

Se volete fare l'esperienza di una vacanza con tutta la famiglia e non volete sorprese, una buona opzione è quella di rivolgersi a un tour operator specializzato. In Italia ve ne sono diversi che organizzano gite e vacanze anche all'estero (www.girolibero.it, www.dueruotenenvento.com, www.verde-natura.it, www.funactive.info.it, ecc.) e tutti con una sezione dedicata ai viaggi family. I vantaggi sono molti, a seconda delle opzioni di viaggio che sceglierete. Se amate muovervi in libertà potete orientarvi tra i viaggi "liberi". Il tour operator vi aiuterà a individuare l'itinerario più adatto a voi, vi fornirà mappe dettagliate, indirizzi e indicazioni su dove dormire e dove mangiare e potrà anche fornirvi il servizio di trasporto bagagli. Il che, viaggiando con i bambini, non è un dettaglio da poco. Con un viaggio organizzato invece potrete unirvi a un gruppo, magari con altri bambini con i quali i vostri figli potranno fare conoscenza e giocare, e contare su una guida competente, in grado anche di aiutarvi tecnicamente, durante tutto il viaggio.

Per le prime ciclovacanze di più giorni, meglio orientarsi su Paesi le cui orografie non rappresentano particolari difficoltà o ancora dove è possibile compiere tutto il percorso su piste ciclabili separate dalla viabilità ordinaria e dove lungo il tragitto troverete strutture con servizi per i bambini, dai menu kids agli spazi gioco. Da questo punto di vista viaggiare all'estero, in Paesi di lunga tradizione bike-friendly come l'Olanda, la Danimarca, ma anche la Germania e l'Austria, rende tutto molto più facile, anche se negli ultimi anni molto è stato fatto anche in Italia.

Bici+treno

La possibilità di caricare la bicicletta sui mezzi di trasporto pubblici è una grande opportunità, da tenere ben presente quando si viaggia con bambini, non solo perché offre un diversivo che piace e diverte i più piccoli, perché regala una piacevole pausa alle gambe meno allenate ma anche perché può essere un ampliamento incredibile degli orizzonti di cicloescursionismo, a pari fatica.

L'intermodalità più utilizzata in Italia è quella bici+treno: si può viaggiare con la bici al seguito sulla maggior par-



te dei treni suburbani, regionali e regionali veloci indicati negli orari delle aziende di trasporto con il simbolo della bicicletta. Anche su alcuni treni internazionali si può caricare la bici intera. Sul sito di Trenitalia si trovano informazioni utili, anche con il rimando alle modalità di trasporto nelle diverse regioni (www.trenitalia.it).

Se la bici è smontata (con un ingombro massimo di 80x110x40 cm), il trasporto è gratuito sui treni regionali. Sui treni nazionali una bici pieghevole o smontata e inserita nell'apposita sacca, sempre con un ingombro massimo di 80x110x40 cm, può essere sistemata negli spazi previsti per i bagagli. Le bici smontate e inserite nelle apposite sacche possono viaggiare anche su un Intercity Notte o Intercity o una delle tre Freccie, Frecciarossa, Frecciargento o Frecciabianca. Alcuni treni dispongono di un vano dedicato al trasporto delle biciclette. Negli altri casi, la bici va posizionata nello spazio riservato ai bagagli o, se questo fosse interamente occupato, va messa nel vestibolo, o nel corridoio agganciandola però ad un punto fisso.

Viaggiare con la bici montata. Per poter viaggiare in treno con la bici montata al seguito è necessario che la bicicletta non sia più lunga di due metri, è possibile solo sui treni contrassegnati da apposito pittogramma per il trasporto bici ed è necessario acquistare il biglietto speciale per il trasporto della bicicletta, che va convalidato prima della salita a bordo e che ha una validità di 24 ore.



BICI+TRENO SENZA PROBLEMI

Prima di caricare la bici sul treno

- Verificate i treni che consentono il trasporto biciclette, e se sono operativi anche il sabato o nei giorni festivi; molti treni regionali non effettuano, infatti, servizio nei weekend.
- In ambito regionale, è bene verificare le condizioni che regolamentano il trasporto della bicicletta montata a bordo treno, in quanto le norme possono variare da una regione all'altra.
- Attenzione soprattutto nei periodi estivi e nei giorni festivi perché i vagoni per il trasporto biciclette spesso sono limitati e possono avere una capienza massima, quindi si corre il rischio di dover attendere una corsa successiva.
- Verificate comunque sempre l'orario del treno successivo nel caso quello prescelto sia affollato e non sia consentito l'accesso con le biciclette.
- Controllate la collocazione delle stazioni, che in genere sono centrali ma in alcuni casi possono essere lontane dai centri abitati.

Una volta in stazione

- Il carico/scarico della bicicletta è sempre a cura del viaggiatore.
- Tenete presente che non sempre è agevole raggiungere il binario tra scale da scendere, risalire e ascensori che trasportano solo persone. Un aspetto da tenere presente soprattutto quando ci si deve far carico anche delle bici dei bambini che da soli non sono in grado di affrontare le scale con la bicicletta in spalla.
- L'accesso delle bici al treno è a discrezione del capotreno e, per questo, è consigliabile evitare i treni e le fasce orarie di maggior affollamento soprattutto quando da caricare sono 3 o 4 biciclette e non solo una...
- Nel caso di treni molto lunghi e marciapiedi affollati è meglio chiedere al capostazione se il treno ha un vagone specifico per le bici, e se questo si trova in testa o in coda.
- Gli spazi dove collocare la bici sono diversi a seconda dei treni: nei casi in cui non vi sia spazio apposito, le bici possono essere lasciate nei vestiboli, facendo attenzione a che non intralcino il movimento dei passeggeri.



Il trasporto della bicicletta montata non è mai consentito sui treni di media e lunga percorrenza (Frecciarossa, Frecciargento, Frecciabianca, Intercity e Intercity Notte). Sui treni regionali contrassegnati da apposito pittogramma, limitatamente ai posti disponibili, ogni viaggiatore può trasportare con sé una bicicletta montata, acquistando il supplemento bici. Attenzione però: il personale di bordo può non consentire il trasporto di biciclette a bordo treno nel caso in cui il trasporto sia ritenuto pregiudizievole del servizio ferroviario o sui treni molto affollati. Se viaggiate con altri amici e siete un gruppo di almeno dieci persone, e volete viaggiare con le bici su di un treno regionale, dovrete fare richiesta alla Direzione regionale competente con almeno sette giorni di anticipo rispetto alla data di partenza. Non è possibile viaggiare a bordo con le proprie bici, infatti, senza aver ricevuto la prevista autorizzazione della Direzione regionale di Trenitalia.

Sui treni internazionali per trasportare la bici verificate se il treno prescelto ne consente il trasporto, va poi acquistato il biglietto speciale per la bicicletta e ci si deve rivolgere al personale di bordo prima di salire sul treno per verificare quale sia il vagone meno affollato dove poter salire con la bici.

Va detto tuttavia che il servizio bici+treno in Italia è ancora poco efficiente, soprattutto se confrontato con quello disponibile in altri paesi europei: sono pochi i treni regionali che accolgono le biciclette, vi sono norme differenti da regione a regione e non sono molto frequenti gli spazi dedicati alla bici su molti convogli.

Bici+autobus

Il binomio bici+autobus (o metro che sia) è un matrimonio (quasi) perfetto qualora la bicicletta sia pieghevole: in questo caso infatti la bici è regolarmente trasportabile sulla metropolitana e su diverse tratte di pullman, dove viene collocata con il resto dei bagagli nell'apposito vano. Diverso invece il discorso per le biciclette montate. In alcune località particolarmente attrezzate con piste ciclabili è disponibile un servizio bici+autobus (ad esempio in alcune località in Trentino e in Veneto: www.visitacomano.it/bicibus, www.dolomitibus.it, solo per citarne alcune. Da verificare quindi la disponibilità di questa alternativa di trasporto mentre si programma il proprio itinerario. Anche all'estero va verificato caso per caso, ad esempio a Berlino la bicicletta sul bus è considerata al pari di un valigione, di un passeggino o di una sedia a rotelle e non paga. Unica limitazione il poter caricare solo una o due bici per volta, una limitazione non da poco quando si viaggia in famiglia...

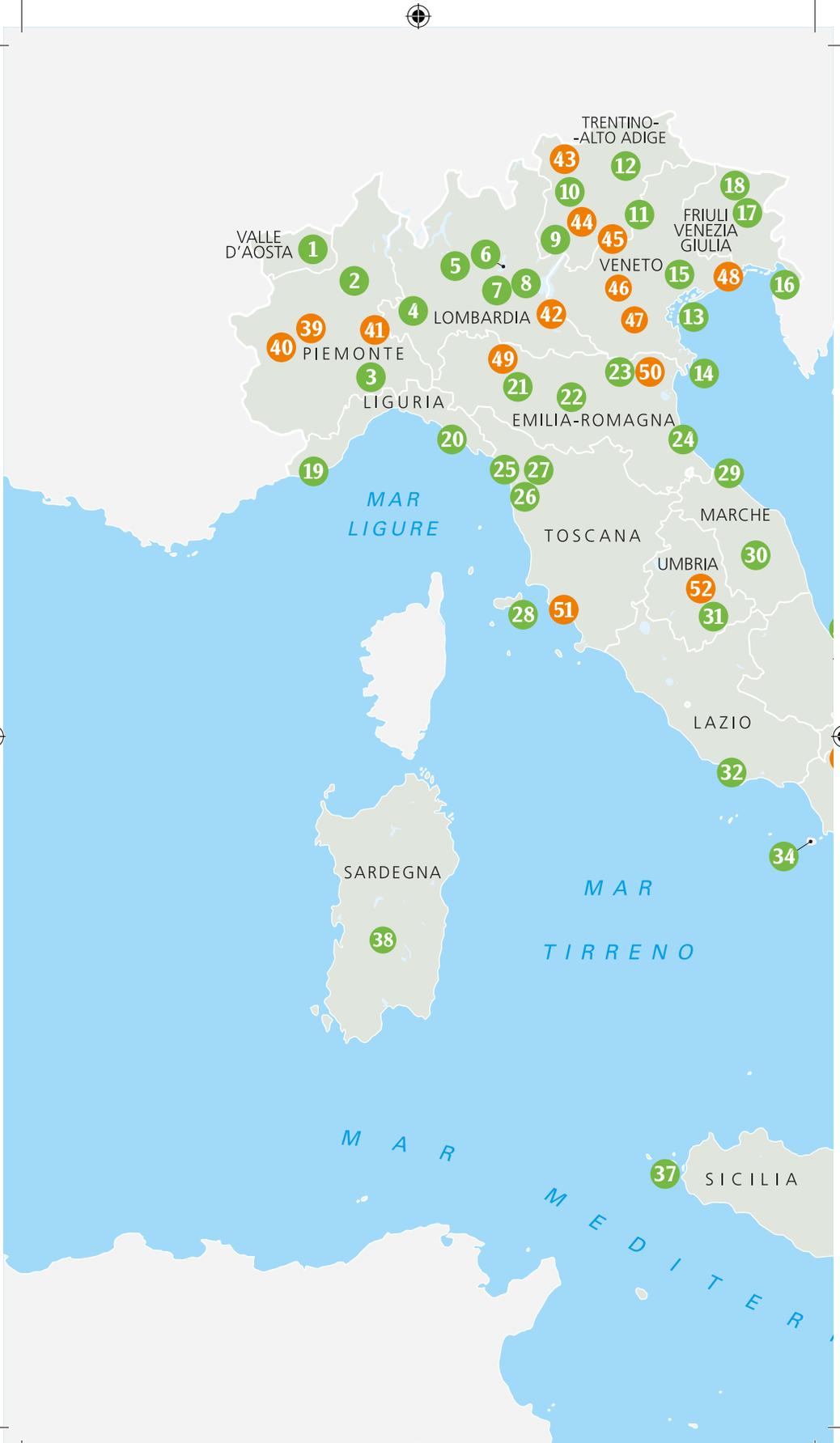
Ed ora: in sella!

Tutto è pronto: le bici sono state scelte e controllate, lo spirito d'avventura è pronto per essere messo alla prova, non resta che scegliere l'itinerario e scoprire il piacere di una gita o una vacanza sulle due ruote con tutta la famiglia. Un ultimo consiglio: coinvolgete i bambini nella scelta dell'itinerario e ai più grandicelli affidate il compito di raccogliere lungo la strada piccoli oggetti (foglie, rametti, biglietti d'ingresso) e foto per comporre un diario di viaggio da condividere in famiglia in attesa di una nuova partenza.



CHI È L'AUTRICE Amo i Muse. Il profumo della primavera e quello dell'inchiostro sulla carta. E adoro il rumore della ruota della bicicletta che gira: sa di viaggi e di scoperte. Da bambina volevo fare la giornalista e viaggiare. Oggi sono mamma, ho una valigia sempre pronta e di viaggi scrivo come giornalista professionista e blogger (trip4kids.it). Da un campione del mondo su pista ho ereditato l'amore per le due ruote e la voglia di esplorare. A te, papà, che hai condiviso il mio viaggio più importante, dedico queste pedalate.

Laura Ogna



IN BICICLETTA CON I BAMBINI

Sulla carta sono posizionati tutti gli itinerari descritti in guida: in verde le 38 gite in giornata della sezione Prime Pedalate, in arancione i 29 itinerari di più giorni della sezione Ciclovacanze, suddivisi tra 16 percorsi in Italia e 13 in Europa; per le pagine di riferimento si rimanda al Sommario (pagg. 4-5)

