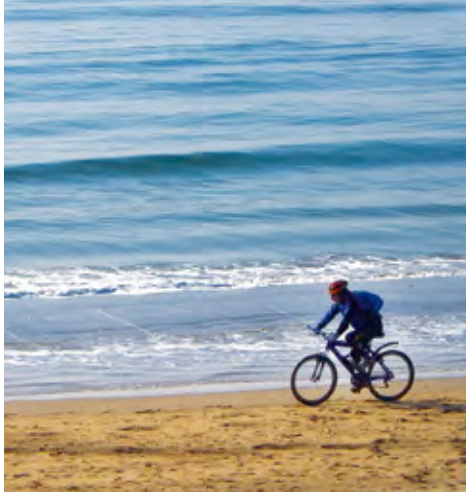
Italia in bicicletta

Il Bel Paese su due ruote: oltre 100 itinerari per gli amanti del pedalare, dalle ciclabili per tutta la famiglia alle salite più famose



SOMMARIO

INTRODUZIONE 6

COME CONSULTARE LA GUIDA 11

ITINERARI

Il Canavese e il Biellese 12
- 1 La Panoramica Zegna 14
- 2 Il Tracciolino e la Galleria Rosazza 16
- 3 La Serra di Ivrea 18
- 4 Nelle colline del Canavese 20

Lungo le valli piemontesi 22
- 1 Al castello della Manta e sul monte Bracco 24
- 2 Mele e vecchie ferrovie 26
- *Ecoways* LA CICLOSTRADA DELLA VALLE DI SUSA 28
- LA CICLOSTRADA DELLA STURA DI LANZO 29

Langhe e Monferrato 30
- 1 Le Langhe del Barbaresco 32
- 2 L'Alta Langa, di valle in valle 34
- 3 L'anello del Monferrato 36

Tortonese e Oltrepò pavese 38
- 1 In val Curone e val Borbera 40
- 2 In giro con Marino Vigna nell'Oltrepò pavese 42

Le riviere liguri 44
- 1 Nel verde dell'alta val Bormida 46
- 2 Il monte Fasce, un balcone su Genova 48
- 3 Nella valle del Prino, tra gli ulivi 50
- 4 A Levanto, con vista mare 52
- *Ecoways* LA CICLABILE DELLA RIVIERA DI PONENTE 54

I grandi laghi e le Prealpi lombarde 56
- 1 Sul colle di Trarego sopra il lago Maggiore 58
- 2 La valle Seriana e il colle di Zambla 60
- 3 I laghi e i colli di San Fermo 61
- 4 Il Ghisallo: classico, superclassico 62
- 5 Da Brescia al lago di Garda 64
- 6 'Passeggiata' in salita da Lecco a Morterone 66
- *Ecoways* LE CICLABILI DELLE VALLI BERGAMASCHE 65

La pianura padana 68
- 1 Nel Parco Agricolo Sud Milano 70
- *Ecoways* LE CICLABILI DEI NAVIGLI MILANESI 72
- LA RETE CICLABILE DEL LODIGIANO 74
- PER CITTÀ STORICHE NEL CREMONESE 75

L'alta Valtellina 76
- 1 Il temibile Mortirolo 78
- 2 Re Stelvio 80

Le valli trentine 82
- 1 La ciclabile della Valsugana 84
- 2 Un anello tra le vigne 86
- *Ecoways* LE CICLABILI DELLA PROVINCIA DI TRENTO 88

Le Dolomiti e l'Alto Adige 90
- 1 Il giro dei quattro passi 92
- 2 Il giro delle Pale di San Martino 94
- 3 Un salto nell'altopiano 96
- 4 Le chiavi del paradiso 98
- *Ecoways* LE CICLABILI DELL'ALTO ADIGE 100

Carnia, Collio e Tarvisiano 102
- 1 L'anello tra Italia e Slovenia 104
- 2 La strada di Bottecchia 106
- 3 L'anello del Collio goriziano 108
- *Ecoways* LA CICLOVIA ALPE-ADRIA 110

Montello e Prealpi venete 112
- 1 Il giro panoramico del Montello 114
- 2 La pedemontana feltrina 116
- 3 L'anello dei colli asolani 118

L'Appennino tosco-emiliano 120
- 1 Da Piacenza a Genova lungo la val Trebbia 122
- 2 Il passo della Cisa 124
- 3 Futa e Raticosa 126

Dalle colline romagnole alla valle del Metauro 128
- 1 Fra il Marzeno e il Montone 130
- 2 La valle dell'Uso 132
- 3 Il giro di monte Nerone 134

Versilia e Alpi Apuane 136
- 1 Grand Tour delle Apuane 138
- 2 Il cielo sopra le cave 140
- 3 Il Parco regionale Migliarino, San Rossore, Massaciuccoli 142
- *Ecoways* LE PISTE CICLABILI DI PUCCINI E DI COPPI 141

Le città toscane lungo l'Arno 144
- 1 Vinci e il Padule di Fucecchio 146
- 2 La via dei Sette Ponti 148

La Maremma grossetana 150
- 1 Le colline di Massa Marittima 152
- 2 L'Argentario da Capalbio a Capalbio 154

Umbria verde 156
- 1 Il giro del lago Trasimeno 158
- 2 I monti di Pietralunga 160

Gran Sasso e montagne d'Abruzzo 162
- 1 Il Gran Sasso d'Italia 164
- 2 La val di Varri 166
- 3 Il Parco nazionale d'Abruzzo 168
- *Ecoways* IL CORRIDOIO VERDE ADRIATICO 169

Nella natura laziale 170
- 1 Giro del lago di Bolsena 172
- 2 Il Terminillo 174
- 3 La campagna viterbese 175
- 4 L'anello dei laghi del Circeo 176

Volturno e Costiera amalfitana 178
- 1 La ciclovia del Volturno 180
- 2 La Costiera amalfitana 182

Il Gargano 184
- 1 Da Vieste a Peschici e ritorno 186
- 2 Il giro del lago di Varano 188

Le Murge e la terra di Bari 190
- 1 Alla scoperta dei trulli 192
- 2 Le bianche cattedrali del romanico pugliese 194

Lecce e il Salento 196
- 1 Da Gallipoli a Santa Maria di Leuca 198
- 2 L'anello di Otranto 200

Lo stivale d'Italia 202
- 1 Sull'altopiano della Sila 204

La Sicilia orientale 206
- 1 La valle dell'Alcantara 208
- 2 Tra gli Erei e la piana di Catania 210

Sardegna da scoprire 212
- 1 Il giro del lago Omodeo 214
- 2 Da Macomer ad Alghero 216
- 3 I villaggi della Planargia 218

VACANZE IN BICI
- Lungo il Po, dalle Alpi all'Adriatico 220
- Attraverso l'Italia: la Ciclopista del Sole 225
- La Via Francigena 229
- Da Milano a Roma a 'bassa velocità' 233
- Nell'Empolese e nella Lucchesia sulle strade di Gino Bartali 237
- Nel Chianti 240
- Di piazza in piazza tra i due mari 243
- Basilicata coast to coast 246
- Da Palermo a Porto Empedocle: il mare a destra 249
- La diagonale da Alghero a Cagliari 252

INDICE DEI LUOGHI 255

Touring Club Italiano copia gratuita, vietata la riproduzione

La salita del Mortirolo con lo sfondo delle Alpi Retiche

L'ALTA VALTELLINA

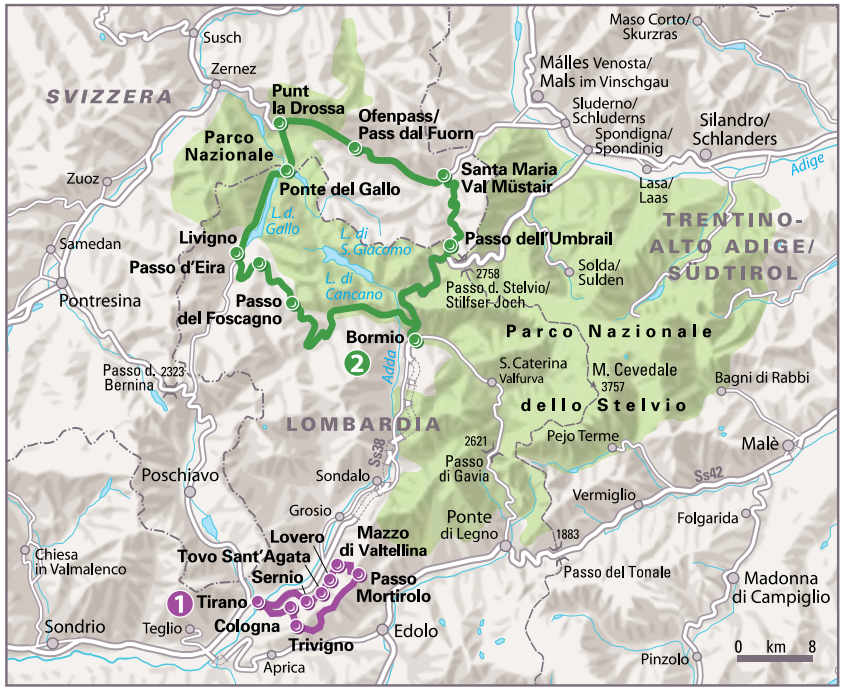
SOMMARIO

ITINERARI

1. Il temibile Mortirolo 78
2. Re Stelvio 80

Uno dei paradisi ciclistici italiani, a disposizione a chi non manca di gambe e di cuore, si trova circa un centinaio di chilometri a nord di Milano, alla fine del lago di Como e corrisponde al bacino idrografico dell'Adda. Ecco la Valtellina dove sono state scritte alcune delle pagine più belle del Giro d'Italia e dove ogni anno si ritrovano, favoriti anche da alcuni eventi sportivi diventati oramai degli appuntamenti classici stagionali, migliaia di appassionati delle due ruote. Nomi quali Mortirolo, Gavia, San Marco e il re Stelvio, devono far parte del *palmarès* di ogni rispettabile *grimpeur*, irresistibilmente attratto da cime e passi da scalare. La Valtellina si snoda tra Lombardia e Cantone dei Grigioni al centro delle Alpi. Percorrendola si passa dai 200 m del lago di Como e da ambienti di fondovalle dove le mele e le erbe da foraggio predominano assieme ai centri abitati, fino ai bellissimi e impossibili terrazzamenti, autentici miracoli della tecnica costruttiva dell'uomo affinatasi nei secoli, coltivati a vigneti che ci regalano vini tosti quali l'Inferno, il Sassella, lo Sforzato e altri ancora. Più in alto i boschi, che lasciano spazio ad alpeggi e praterie di alta quota, sino a raggiungere le cime maestose, che toccano, con il Pizzo Bernina, i 4000 m, e i ghiacciai. L'alta Valtellina si apre, indicativamente, dopo aver superato Sondrio. Coppi, Bartali, Gaul, Merckx, Hinault, Indurain, Pantani sono alcuni dei corridori che hanno costruito i loro miti pedalando proprio tra le strade di questa bell'area. Praticamente quasi ogni anno il Giro d'Italia rende onore a questi tracciati e ai miti che li hanno percorsi, passando da queste parti alla ricerca di nuove, epiche imprese da narrare.

In Valtellina la bicicletta non deve essere solo un fine, ma anche il mezzo per eccellenza per scoprire questo territorio ancora ricco e straripante di natura, dove è nato il Parco Nazionale dello Stelvio, uno dei più antichi d'Italia, regno di stambecchi, aquile, cervi. Ma ricco anche di una schietta cultura rurale e di montagna, sorprendente per quanti pensano di trovare solo baite e pascoli. Come premio per le calorie perdute pedalando e come gratificazione per l'impegno fisico, ci sono piatti e prodotti della locale tradizione enogastronomica. Degli ottimi vini si è accennato prima. Il resto, invita a una scoperta che non deluderà.



VADEMECUM

LE LOCALITÀ

Tirano (m 450, ab. 9100). Consorzio Turistico Valtellina Terziere Superiore, via M. Quadrio 11, tel. 0342 705568, www.valtellinaturismo.com

Bormio (m 1225, ab. 4100). Ufficio Apt, via Roma 131/b, tel. 0342 903300, www.bormio.eu

PER DORMIRE

Hotel Funivia, via Funivia 34, Bormio, tel. 0342 903242, www.hotelfunivia.it

Hotel Sassella, via Roma 2, Grosio, tel. 0342 847272, www.hotelsassella.it - Bike hotel con garage chiuso e piccola officina.

Bike Hotel Astoria, via Saroch 1116, Livigno, tel. 0342 996663, www.hastoria.it

Hotel Bernina, via Roma 24, Tirano, tel. 0342 701302.

Albergo Franca, via Roma 13, Tovo di Sant'Agata, tel 0342 770064, www.albergofranca.it

Locanda Bellaguarda b&b, via Prestino 11, Tovo di Sant'Agata, tel. 349 0821519, www.bellaguarda.it

LE STRADE

Siamo in alta montagna: strade strette e pendenze accentuate come sul Mortirolo, 'storiche' strade carrozzabili come sullo Stelvio. Traffico in aumento nelle belle giornate estive, massimo nei festivi con l'invasione delle moto e dei camper. Praticabili da fine maggio a fine settembre. Attenzione alle discese, spesso insidiose per via dell'asfalto non sempre perfetto.

EVENTI

Stelviobike è una manifestazione ciclistica non competitiva che si svolge in agosto sui due versanti della strada del passo, chiusa appositamente al traffico motorizzato. Info: www.stelviobike.eu

La Re Stelvio Mapei Day è una gara ciclistica con affiancato un raduno cicloturistico che si svolge a luglio sul versante lombardo del passo. Info: www.bormio.eu

Granfondo Internazionale La Campionissimo è una gara internazionale che si snoda a giugno tra Aprica e Bormio e prevede tre percorsi: fondo (km 85, dislivello 1850 m) con salite al Mortirolo e a Santa Cristina in prossimità di Aprica; medio fondo (km 155, dislivello 3600 m) con salite al passo del Gavia e del Mortirolo; gran fondo (km 175, dislivello 4500 m) con salite di Gavia, Mortirolo e Santa Cristina. Info: www.granfondolacampionissimo.it

Bormio, Torre delle Ore

Touring Club Italiano copia gratuita, vietata la riproduzione

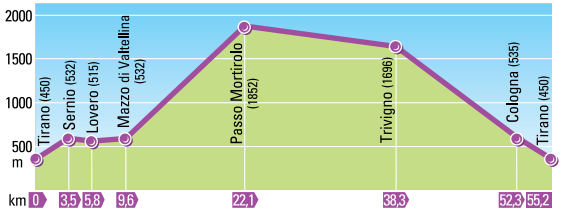
itinerario 1

IL TEMIBILE MORTIROLO

Arrampicata sulla montagna dei campioni

Ciclisti in cima al passo Mortirolo

Una rampa di 12,5 km, per la maggior parte all'ombra dei boschi, con una pendenza media del 10,4% e punte del 18%, che si snoda su un dislivello di 1300 m per raggiungere i m 1852 del passo del Mortirolo. Sono i numeri di una delle salite più difficili e dure d'Italia e d'Europa, affrontata da migliaia di appassionati. La considerano una sorta di 'laurea' in ciclismo. Ma ci vogliono gambe, cuore, polmoni, passione, costanza e pazienza per affrontare il Mortirolo che, più di ogni altro, ha costruito e consolidato la leggenda del 'Pirata'. Il mito Pantani è lì ad aspettarvi, dopo una saetta di brevi e brucianti tornanti, in località Piaz de l'Acqua al km 8 dell'erta, immortalato dallo scultore Alberto Pasqual mentre scatta scrutando gli avversari. Sarete alla fine della parte più tosta dell'ascesa, quella che va dal km 3 al km 9 con pendenza media superiore all'11%. Per la cronaca, il record del Mortirolo è di Ivan Gotti che nel 1996, durante il Giro, lo salì da Mazzo di Valtellina in un incredibile 42'40''.



ROAD BOOK

km 0 - Stazione Fs Tirano: dopo 100 m, al semaforo, prendere a destra (Ss 38, direzione Bormio). Ancora nell'abitato (km 1), superato l'Adda, si lascia la statale e si prende a destra per Cologna (via Lucini, Sp 78).

km 3,5 - Alla rotatoria di Sernio si prosegue sempre sulla provinciale in direzione Lovero.

km 5,8 - Lovero: si traversa l'abitato e si imbocca, verso destra, la Sp 78 in direzione di Tovo Sant'Agata e Mazzo di Valtellina.

km 9,6 - Mazzo di Valtellina: da piazza Santo Stefano in via Mortirolo: inizio salita al passo.

km 17,6 - Monumento a Pantani.

km 22,1 - Passo del Mortirolo: circa 100 m dopo il culmine girare a destra (direzione Trivigno): strada molto stretta!

km 38,3 - Trivigno. Attenzione: dopo le ultime case, girare a destra in direzione Tirano, inizio discesa sul versante valtellinese.

km 52,3 - Cologna: si torna sulla Sp 78 e si piega a sinistra, verso Tirano.

km 55,2 - Stazione Fs Tirano.

Il Bernina Express

TRENINO DEL BERNINA. Uscendo da Tirano si attraversano i binari di una delle più celebri ferrovie del mondo. Raggiunge, con i suoi vagoncini rossi, i m 2257 dell'Ospizio del Bernina e scende fino ai 1775 di St. Moritz, attraversando scenari alpini mozzafiato. Si può caricare a bordo la bici.

SERNIO. Meritano un visita la parrocchiale dei Ss. Cosma e Damiano (XIII secolo), la chiesa della Madonna delle Grazie (XVII secolo) e palazzo Omodei (XVII secolo).

TOVO DI SANT'AGATA. Meritano attenzione la chiesa parrocchiale di S. Agata (XVII secolo), la chiesetta di S. Marco (XIX secolo) con annesso oratorio dei Ss. Ippolito e Cassiano (XV secolo), il castello di Bellaguarda (torre documentata nel XIII secolo).

LOVERO. Da vedere la parrocchia di S. Maria delle Grazie del 1596, la chiesa dell'Annunciazione di S. Agostino (XIII secolo) e la chiesa di S. Alessandro (XI secolo), che con il suo campanile romanico domina il paese dall'alto.

MAZZO DI VALTELLINA. Il complesso di S. Maria include la chiesa del XV secolo e il battistero, unico esempio di edificio battesimale medievale in Valtellina.

Lungo il Sentiero Valtellina

IL SENTIERO VALTELLINA

Uno splendido percorso cicloturistico 'Sentiero Valtellina', realizzato dalle Comunità Montane della valle, si snoda vicino all'Adda, da Colico a Grosio, per oltre 90 km (e complessivamente circa 150 km). Percorso di alto interesse ambientale, segue il maestoso incedere del fiume regalando l'opportunità di vivere un tempo sospeso. Difficile infatti scorgere dalla parallela ex statale 38, invasa dagli empori commerciali e dai capannoni, gli stessi scorci di paesaggio che si godono dal sentiero. Qui si è proiettati ancora nella dimensione di una Valtellina alberata e campestre. Il sentiero – in realtà una pista ciclabile asfaltata e segnalata – inizia a Colico e si conclude a Grosio dopo aver toccato Morbegno, Sondrio e Tirano. Utile il supporto Treno+Bici della linea Milano-Sondrio-Tirano.
Per informazioni: www.valtellina.it

INFO DI VIAGGIO

Lunghezza: 55,2 km
Dislivello: 1300 m
Punto di partenza e di arrivo: Tirano. Si raggiunge percorrendo da Sondrio la ex statale 38; in treno con il servizio Treno+Bici della linea Milano-Sondrio-Tirano; in bici, lungo il Sentiero Valtellina.
Periodo: da maggio (neve permettendo) a ottobre.
Condizioni del percorso: strada asfaltata in buone condizioni, trafficata soprattutto nei fine settimana e ad agosto.
Sicurezza: la strada del Mortirolo è molto stretta, in particolare dalla cima del Mortirolo a Trivigno e, nei giorni festivi, frequentata da auto e moto; discesa ripida.
Dove mangiare: al passo del Mortirolo, Albergo Passo del Mortirolo, tel. 0364 71163, aperto da fine maggio a ottobre.
Meccanici a Tirano, Cicliama, viale Trivigno 2, tel. 0342 704360, www.cicliama.net - Spadabike, via Benefattori 12, tel. 0342 705033, www.spadabike.com

Touring Club Italiano copia gratuita, vietata la riproduzione

itinerario 2

RE STELVIO

Percorso circolare tra Parco Nazionale dello Stelvio e Parco Nazionale Svizzero

Il passo dello Stelvio, versante lombardo

È la cima Coppi per eccellenza, quella che contraddistingue il valico più alto raggiunto dal Giro d'Italia nella sua storia. Non potrebbe essere altrimenti, considerato che lo Stelvio, con i suoi m 2758 di altitudine, è il passo automobilistico più alto d'Italia, nonché il terzo d'Europa dopo i colli francesi della Bonnette (m 2802) e dell'Iseran (m 2770). L'itinerario è un bellissimo e atletico giro circolare di circa 110 km che tocca praticamente due accessi su tre dello Stelvio e che ci farà transitare su ben cinque colli (quattro se si abdica lo Stelvio): l'Umbrail, di antica memoria storica per i viandanti e per i commercianti che portavano il vino dalla Valtellina all'Austria; il Fuorn, o passo del Forno, così chiamato per le antiche miniere di ferro; il passo d'Eira fra le solari praterie che salutano la valle di Livigno; e il vicino Foscagno, spartiacque alpino che riporta le coordinate dell'itinerario a sud delle Alpi. Non siete allenati? Meglio desistere.

ROAD BOOK

km 0 - Da Bormio (m 1225) lo Stelvio attende dopo 21,5 km e 36 tornanti segnalati, lungo la Ss 38 con una pendenza media del 7,1%.

km 18,7 - Bivio a sinistra per il vicinissimo passo dell'Umbrail (m 2503, dogana italo-elvetica; a 3,3 km, proseguendo sulla Ss 38, il passo dello Stelvio). Strada stretta e tortuosa, sterrata per 2,5 km su 13 km complessivi fino a Santa Maria Val Müstair.

km 31,7 - Santa Maria Val Müstair: si imbocca verso sinistra la strada nazionale 28 (direzione Zernez).

km 45,8 - Ofenpass/Pass dal Fuorn (m 2149).

km 54,9 - Punt la Drossa (dogana elvetica). Tunnel a sinistra per Livigno: non accessibile in bicicletta, utilizzare il servizio di shuttle.

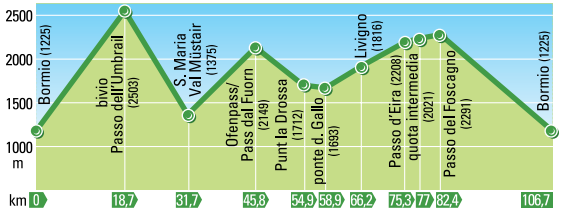
km 58,9 - Ponte del Gallo: si torna in Italia e si costeggia il lago del Gallo con numerose gallerie artificiali.

km 66,2 - Livigno: proseguire verso il passo d'Eira lungo la Ss 301.

km 75,3 - Passo d'Eira (m 2208): proseguire verso il passo del Foscagno.

km 82,4 - Passo del Foscagno (m 2291): inizia la discesa verso Bormio.

km 106,7 - Bormio.



INFO DI VIAGGIO

Lunghezza: 106,7 km esclusa la salita allo Stelvio (calcolare altri 6 km compresa la discesa).
Dislivello: 2721 m
Punto di partenza e di arrivo: stazione pullman di Bormio in via Milano.
Periodo: da tarda primavera (fine maggio o inizio giugno, neve permettendo) a fine settembre.
Condizioni del percorso: strada asfaltata in buone condizioni, trafficata in particolare nei fine settimana e ad agosto. Sterrato compatto di 2,5 km in discesa dal passo dell'Umbrail. Il percorso e le località da raggiungere sono ben segnalate.
Sicurezza: strada che può essere molto frequentata d'estate; 9 km dopo Bormio fare attenzione a brevi gallerie scavate nella roccia, strette e poco illuminate, opportuno portarsi illuminazione ausiliaria e giubbetto rifrangente. È consigliabile, per le quote raggiunte, portarsi indumenti protettivi anche d'estate. Attenzione alla discesa sulla stradina stretta e tortuosa e a tratti sterrata dal passo dell'Umbrail.
Dove mangiare: a Bormio, Ristorante Al Filò, via Dante 6, tel. 0342 901732, www.ristorantealfilo.it
Meccanici: I'm Sport, via Ostaria 210, Livigno, tel. 0342 997722 - Bormio Ski & Bike, via Stelvio 19, Bormio, tel. 0342 911142 (altri punti vendita in via Battaglion Morbegno 7, tel. 0342 901698 e presso il centro commerciale Bormio 2000, tel. 366 3107529), www.bormioskibike.com

PARCO NAZIONALE DELLO STELVIO. Istituito nel 1935 per tutelare la flora, la fauna e il terrirorio del gruppo montuoso Ortles-Cevedale, è uno dei più antichi parchi nazionali italiani. Si estende per oltre 130 500 ettari, abbracciando 23 comuni e 4 province (Sondrio, Brescia, Trento e Bolzano). Con i confinanti Parco Nazionale Svizzero, Parco Naturale provinciale Adamello-Brenta e Parco Regionale dell'Adamello forma una grande area protetta nel cuore delle Alpi di quasi 400 000 ettari.

LA STRADA DELLO STELVIO. Dalle caratteristiche 'militari', cioè con pendenze costanti e curve regolari, fu progettata dall'ing. Carlo Donegani e inaugurata nell'ottobre 1825. Le rampe che salgono al passo presentano paesaggi diversi: una gola irta di bastionate di rupi nel versante valtellinese, salendo da Bormio; aperta e biancheggiante di ghiacciai, la valle di Trafoi, verso il Sudtirolo. Viene considerata un capolavoro d'ingegneria stradale.

SANTA MARIA VAL MÜSTAIR. Il convento di S. Giovanni Battista è Patrimonio Unesco. La parte più antica, con i preziosi affreschi carolingi, risale al 775 circa. Carlo Magno avrebbe sostenuto personalmente la costruzione del convento.

PARCO NAZIONALE SVIZZERO. Il Parco Nazionale Svizzero, fondato nel 1914, è l'unico della Confederazione ed è il più antico delle Alpi. Si estende su una superficie di 172 kmq con un'altitudine che va dai m 1400 fino ai m 3200; dal 1979 il parco è anche Riserva della Biosfera.

LIVIGNO. Famosa stazione turistica estiva e invernale che offre 115 km di piste da sci. È il comune più settentrionale della Lombardia. Livigno è zona extradoganale ed è quindi esente da imposte statali. Diverse le chiesette da scoprire, diffuse sul territorio comunale.

I tornanti del passo dello Stelvio

Touring Club Italiano copia gratuita, vietata la riproduzione

Il morbido profilo delle colline attorno a Massa Marittima

LA MAREMMA GROSSETANA

SOMMARIO

ITINERARI

1. Le colline di Massa Marittima 152
2. L'Argentario da Capalbio a Capalbio 154

Una volta era palude malsana, terra di mandrie e di butteri lungo la costa del Tirreno. La si chiamava 'Maremma amara' e non si invidiavano coloro che vi andavano a lavorare. Più all'interno, fra le colline, squadre di minatori continuavano a estrarre minerali così come, secoli prima, avevano fatto gli etruschi. Questa la Maremma fino alle soglie del Novecento. Oggi, bonificata la piana costiera e cessate le attività minerarie, è diventata luogo di vacanze e meta di riferimento per chi ama la bicicletta. Lungo la costa tirrenica toscana si pedala dodici mesi l'anno ed è ancora, in Italia, il solo posto dove le squadre professionistiche possono completare i loro ritiri di preparazione senza le insidie del traffico e delle condizioni climatiche avverse. Ci sono resort dedicati ai cicloturisti e strade tranquille, con un'altimetria adattissima agli allenamenti perché combinano salite e discese, mai eccessive, in una splendida cornice di paesaggio. Di quest'area abbiamo selezionato due itinerari stradali: il primo, moderatamente impegnativo, fra le colline di Massa Marittima e il secondo, decisamente più facile, attorno alla laguna di Orbetello.

Due diversi spaccati del medesimo territorio come un invito a una visita che si può estendere alle alture di Castiglione della Pescaia, alla piana dell'Ombrone e alle colline di Scansano. Occorre però anche dire che il vero 'must' della Maremma più segreta si scopre in sella a una mountain bike: sono centinaia i chilometri di strade consortili, sentieri di macchia, strade ex minerarie che esplorano ogni angolo di questo magnifico territorio.

Tipico casale toscano

VADEMECUM

LE LOCALITÀ

Massa Marittima (m 366, ab. 8400). Alta Maremma Turismo, via Todini 3/5, tel. 0566 902756, www.altamaremmaturismo.it

Grosseto (m 10, ab. 82 100). Turismo in Maremma, viale Monterosa 206, tel. 0564 462611, www.turismoinmaremma.it

Orbetello (m 4, ab. 14 900). Ufficio Turistico, piazza del Plebiscito, 1, tel. 0564 861240, www.orbetelloturismo.it

PER DORMIRE

Agriturismo il Duchesco, strada provinciale 59 n. 29, Alberese, tel. 0564 407323, www.ilduchesco.it

Hotel Massa Vecchia, Massa Vecchia 23, Massa Marittima, tel. 0566 903885, www.massavecchia.it

Tenuta Il Cicalino, Loc. Cicalino 3, Massa Marittima, tel. 0566 902031, www.ilcicalino.it - Certificato Albergabici.

Albergo Il Girifalco, via Massetana Nord 25, Massa Marittima, tel. 0566 902177, www.ilgirifalco.com

Resort Riva del Sole, loc. Riva del Sole, Castiglione della Pescaia, tel. 0564 928111, www.rivadelsole.it - Offerte speciali per cicloturisti.

Agriturismo Monte Argentario, località Le Piane, Monte Argentario, tel. 0564 810641, www.agriturismomonteargentario.it

Locanda Le Mandriane, Strada Vicinale San Donato 36, Albinia, Orbetello, tel. 0564 878178, www.locandalemandriane.it

Residence Mareblù, via Storione 73/75, Principina a Mare, tel. 0564 31344, www.marebludimaremma.it

LE STRADE

Ideali per la bicicletta, con poco traffico (salvo che nelle vicinanze dei centri maggiori) e con tratti lungo bellissimi scenari naturali e pochi centri abitati. Qualche suggerimento: la strada intorno a Monte Argentario, la Ss 398 da Campiglia Marittima verso l'interno, le strade intorno a Roccastrada verso il monte Sassoforte.

TUTTO BICI

Il sito web www.grossetociclabile.it dell'associazione **Grosseto Ciclabile**, affiliata Fiab, fornisce indicazioni e consigli sulla ciclabilità della città e della provincia. Include inoltre 17 itinerari ciclistici, molti dei quali però in mountain bike, alla scoperta della provincia con dettagliati road book, mappe e schede tecniche. Fra questi, di particolare suggestione l'itinerario, di 40 km, 'Da Murci a Saturnia fra le antiche Dogane della transumanza'. Da annotare inoltre la presenza di una pista ciclabile che da Grosseto arriva al Tirreno lungo i canali di bonifica mentre è ancora nell'animo di pochi il desiderio di trasformare il tracciato della ex ferrovia Follonica-Massa Marittima in pista ciclabile.

Tommasini, via Nepal 5, Grosseto, tel. 0564 455006, è riferimento sia per problemi meccanici sia per la vendita di biciclette, www.tommasini.it

Touring Club Italiano copia gratuita, vietata la riproduzione

itinerario 1

LE COLLINE DI MASSA MARITTIMA

Dove si pedala dodici mesi all'anno

Le colline a ulivo di Montebamboli

Passano a gruppi come i migratori, oppure a coppie come due rapaci nel loro spazio di cielo. Ma non mancano gli isolati, che macinano chilometri stretti nei loro pensieri. Sono i ciclisti che percorrono le strade della Maremma a Massa Marittima. Li si vede a ogni ora del giorno e in ogni stagione perché il clima è mite e il mare non è lontano. In estate è solo la calura che convince a pedalare di mattina presto o sul far della sera, che sono i momenti migliori per godere del paesaggio, delle luci e della quiete. Le strade poi sono belle, le auto poche ed educate. Ognuno si cerca la via, secondo le possibilità o le ambizioni della giornata. C'è chi scodinzola fra i campi e lungo le prode dei fossi, c'è chi segue le curve dei colli per guadagnare in prospettiva, c'è chi affronta le rampe più dure nel fitto della macchia fra le tane dei cinghiali.

ROAD BOOK

km 0 - Massa Marittima (m 366). Dal parcheggio di piazza Mazzini si scende verso la strada di circonvallazione (via Massetana Nord) tenendo verso destra e uscendo dall'abitato.

km 2,1 - Attenzione: in località Ghirlanda, al termine della discesa, si lascia la strada di circonvallazione e si piega a sinistra su strada secondaria. Strada stretta.

km 3,6 - Ponte sulla Ss 439 (m 243).

km 4,6 - Ponte sul fiume Pecora (m 178).

km 5,9 - Inizio salita di Montebamboli (m 200): pendenza media 6,2 % su 2,6 km (punte al 12,8%).

km 7,5 - Culmine salita (m 368).

km 11,5 - Montebamboli (m 334). Inizio discesa. Strada stretta.

km 17- Calzalunga (m 71).

km 19,8 - Incrocio con la Sp 19: tenere a sinistra in direzione Montioni.

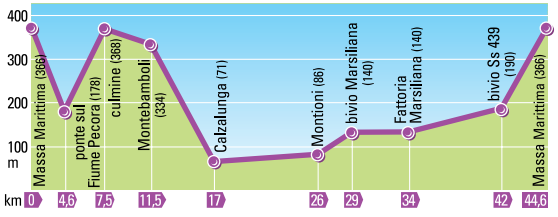
km 26 - Montioni (m 86).

km 29 - Bivio con la Sp 143 (m 60), subito dopo il cartello della progressiva 'km 4': tenere a sinistra.

km 34 - Fattoria Marsiliana (m 140).

km 42 - Rotatoria con la Ss 439 (m 190): seguire le indicazioni per Massa Marittima. Inizio salita di Schiantapetto: 2,6 km con pendenza media 7,6%.

km 44,6 - Massa Marittima (m 366).



MASSA MARITTIMA. Bandiera Arancione del Tci, Massa, si può dire, è stata la prima Repubblica fondata sul lavoro. Il suo atto più illustre, il Codice Minerario, fu steso intorno al 1250 e fu il primo al mondo a stabilire la libertà di ricerca mineraria, le tecniche di estrazione, i diritti e doveri di padroni e lavoratori. Argento e rame ne hanno estratti tutti da queste selvose colline: etruschi, romani, vescovi, conti, senesi e massetani. Da vedere: la Cattedrale di S. Cerbone; la Pinacoteca e museo archeologico nel Palazzo del Podestà; il Museo d'arte e storia delle miniere e Museo della miniera; la Torre del Candelieri e la Fortezza senese; la Fonte dell'Abbondanza.

MONTEBAMBOLI. Per arrivarci occorre vincere, da veri *grimpeurs*, una rampa, improvvisa e micidiale come un tuono che annuncia un temporale. Il villaggio ha poche case, in una aerea collocazione di crinale e ha un nome simpatico, conosciuto solo dai paleontologi. Qui, infatti, nel 1872, fra strati di lignite si rinvennero i resti dell'*Oreopithecus bambolii*, ovvero lo scheletro fossile di una scimmia antropomorfa molto evoluta: tanto evoluta da scegliere questo incantevole posto per vivere.

VALLE DEL MILIA. In questa aperta valle che tende al mare, nell'Ottocento si estraeva il carbone. Si notano ancora i resti di una primordiale ferrovia, il cui traino si effettuava a mezzo di cammelli, dalle miniere fino al porto sul Tirreno.

MONTIONI. Lasciata la bici al piccolo e accogliente bar, occorre scavare un varco nella vegetazione per trovarsi di fronte a un formicaio dalle proporzioni umane: una parete giallastra crivellata di gallerie e fori da cui gli antichi ricavavano l'allume. Nei pressi si trova un cippo dedicato a Napoleone: ricorda, in realtà, la sorella Elisa Baciocchi a lungo prodigatasi all'inizio dell'Ottocento per la rinascita agricola della zona.

FATTORIA MARSILIANA. Un'ultima rincorsa, giocando a rimpiattino fra salite e discese, porta alla fattoria della Marsiliana, dove il Corpo Forestale dello Stato promuove la reintroduzione di specie bovine ed equine autoctone. Gli animali vagano indisturbati fra prati e boschi di leccio e roverella. Così come è normale trovare qualche testuggine attraversare arditamente la strada. Animali che predispongono alla lentezza, virtù che si addice quando si affronta l'ultima salita verso la piazza di Massa Marittima, non a caso detta di Schiantapetto, termine poco augurante per coloro che volessero trasformarsi da tartarughe in lepri.

La cattedrale di Massa Marittima

INFO DI VIAGGIO

Lunghezza: 44,6 km
Dislivello (in salita): 730 m
Punto di partenza e di arrivo: Massa Marittima.
Periodo: tutto l'anno; in estate evitare le ore più calde.
Condizioni del percorso: strade comunali e provinciali asfaltate; ripida salita verso Montebamboli (pendenza media: 12,8 % su 1,4 km); ripida discesa dopo Montebamboli.
Sicurezza: percorso promiscuo.
Dove mangiare: a Massa Marittima, Osteria da Tronca, vicolo Porte 5, tel. 0566 901991, o La Tana del Brillo Parlante, vicolo del Ciambellano 4, tel. 0566 901274. A Suvereto, La Foresta, loc. Montioni, tel. 0565 845177.
Meccanici: Sumin Bici, via Ferrinanti 31, zona industriale Valpiana, Massa Marittima, tel. 0566 919111, www.suminluciano.com.
Informazioni: Welcome Maremma, consorzio di operatori turistici del territorio comunale, Str. Maremmana 74 n. 123, Albinia, tel. 0564 861426.

Touring Club Italiano copia gratuita, vietata la riproduzione

itinerario 2

L'ARGENTARIO DA CAPALBIO A CAPALBIO

Un percorso tra mare e laguna

Il mulino spagnolo nella laguna di Orbetello

Scenari lagunari e marini ci accompagnano per tutto il percorso. L'itinerario prende il via dalla stazione ferroviaria di Capalbio scalo (raggiungibile da Roma e da Pisa). Si prosegue poi per Ansedonia, dal cui promontorio ci si allontana fino a entrare nella splendida Riserva naturale Duna Feniglia, a raggiungere l'Argentario; la strada del ritorno porta su un'altra, parallela lingua di terra che si ricollega infine, dopo questo tuffo rigenerante nella splendida e incontaminata natura lagunare, alla strada verso la stazione.

Veduta di Porto Santo Stefano

ROAD BOOK

km 0 - Capalbio Scalo, stazione ferroviaria. All'uscita, imboccare a destra la Sp 68.
km 6 -Sulla sinistra Burano. Si prosegue verso Ansedonia.
km 8 - Ansedonia. Ci si inerpica su via della Tagliata. Vista su Torre San Biagio. Si sale sul promontorio. Svoltare a sinistra su via delle Mimose. Sulla sinistra, indicazione dei resti della città di Cosa. Proseguire.
km 9 - Si gira a sinistra per Tombolo di Feniglia. Cancello, ma si passa. Inizia il tratto sterrato, si percorre la Riserva naturale della Feniglia.
km 16 - Si arriva all'Argentario, in località Le Miniere. Si prosegue per breve tratto fino alla strada comunale di Feniglia (su pista ciclabile). Si svolta a destra imboccando la strada provinciale di Porto Ercole, poi si prende via Caravaggio.
km 26 - Porto Ercole. Ripercorrere a ritroso il percorso fino alla Feniglia.
km 36 - Si prosegue sulla strada comunale di Feniglia, poi si ripercorre via Caravaggio e la provinciale di Porto Ercole. Sulla Sp 161 - Ss 440 si gira a destra, in direzione Santo Stefano.
km 42,5 - Si attraversa Santa Liberata.
km 47 - Porto Santo Stefano. Si torna indietro.
km 55 - In località Terrarossa, girare a sinistra, Sp 161 - Ss 440. Pista ciclabile su via della Diga.
km 58 - Orbetello.
km 60,5 - Orbetello Scalo. Alla rotatoria si gira a destra. Ciclabile e strada fino a raggiungere nuovamente Ansedonia.
km 67,5 - Ansedonia.
km 76 - Stazione di Capalbio Scalo.

Touring Club Italiano copia gratuita, vietata la riproduzione

OASI WWF DEL LAGO DI BURANO. Appena giunti, ammirate la bellezza di questo lago salmastro costiero, con la Torre del Buranaccio, fortificazione risalente alla metà del XVI secolo. È caratterizzato da uccelli stanziali e in svernamento: fenicotteri, aironi cenerini, beccapesci, tarabusi, ecc. Ricordatevi di dare un'occhiata alla fine della pedalata, prima di riprendere il treno, ai colori cangianti di questo luogo.

RISERVA NATURALE DUNA FENIGLIA. Si tratta di un tombolo, ossia di una striscia naturale di sabbia, che unisce Ansedonia all'Argentario. È lunga circa 6 Km. Con ruote abbastanza larghe (25-28 mm), è possibile transitare anche con bici da corsa, pur dovendo scendere in qualche caso per il terreno sabbioso. Ma ne vale la pena, a meno di piogge intense nei giorni precedenti. Cerbiatti e altri animali faranno capolino dalla vegetazione. Qui morì il grande pittore Michelangelo Merisi da Caravaggio, fuggiasco e sopraffatto dalle febbri malariche.

ANSEDONIA. Sulla cima del promontorio di Ansedonia, da cui si gode una notevole vista sul mare, è possibile visitare le vestigia della città di Cosa (III-VI secolo a.C.), etrusca e poi romana (dal 273 a.C.).

Parte dell'itinerario si svolge su ciclabili protette

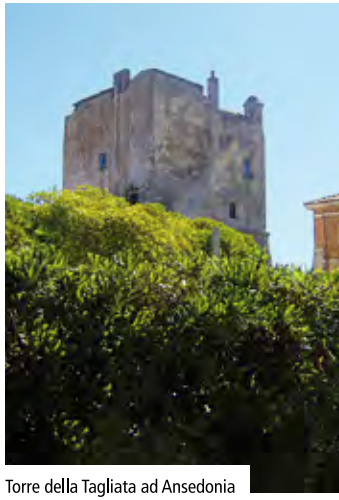
PROMONTORIO DELL'ARGENTARIO. In origine era un'isola, che in seguito al sollevamento dei tomboli, lo collegano ora alla terraferma. Abitato fin dalla preistoria, è sempre stato un centro strategico nevralgico, anche per l'approdo delle navi. Nel XVI secolo, la Repubblica di Siena e soprattutto gli spagnoli dotarono il promontorio di una serie di fortificazioni, formando così lo Stato dei Presìdi. Fortezze spagnole si possono vedere a Porto Santo Stefano e Porto Ercole. La coltivazione della vite e dell'ulivo e una fitta macchia mediterranea caratterizzano la flora del luogo.

ORBETELLO. Abitata dagli Etruschi fin dal VII secolo a.C., nell'805 fu donata da Carlo Magno e da papa Leone III all'abbazia delle Tre Fontane. Nel 1417 fu conquistata dai senesi e nel 1557 divenne la capitale del nuovo Stato dei Presìdi creato dagli spagnoli. Da vedere: le mura etrusche, il Duomo (XIV secolo), la polveriera Guzman, le mura senesi e il palazzo del governatore spagnolo.

INFO DI VIAGGIO

Lunghezza: 76 km
Dislivello: trascurabile.
Punto di partenza e di arrivo: stazione Fs Capalbio Scalo.
Periodo: consigliato tra aprile e giugno e in settembre-ottobre.
Condizioni del percorso: asfalto (assieme al traffico automobilistico, poco intenso), strade poco trafficate; sterrato (Feniglia); piste ciclabili.

Dove mangiare: a Orbetello: Cooperativa La Peschereccia, via Farini 15, tel. 0564 850015 - Panificio Tirchi e Bellocci, via Serafino de Tivoli 19, tel. 0564 865461 (anche buone pizze) - Pasticceria Ferrini, via Carducci 8/10, tel. 0564 867265 (dolci Ferrini e torta di mele).
Meccanici: Cerulli Enzo, via Spaccabellezze 9, Porto Santo Stefano, tel. 0564 814244.



Torre della Tagliata ad Ansedonia

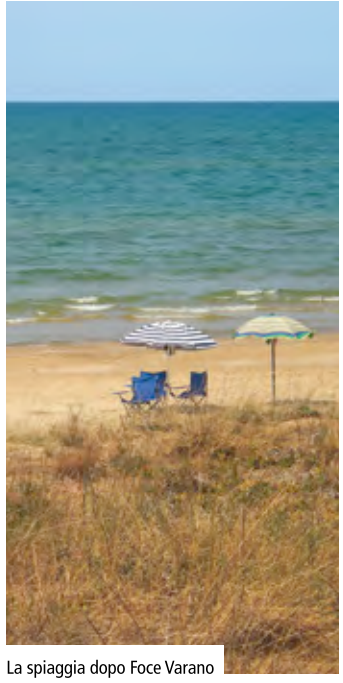
Vieste vista dal mare

IL GARGANO

La particolare posizione geografica del Gargano ha dato origine ad antiche leggende: una di queste racconta di un vento che avrebbe trasportato qui un meraviglioso lembo di terra strappato da lidi lontani. La leggenda trae le sue origini dal mosaico di ambienti, tra loro assai diversi, concentrati in un territorio ristretto. Secondo i geologi infatti il Gargano era un'isola, emersa dai fondali marini, che venne poi a saldarsi con il continente. L'origine 'isolana' della zona ne ha segnato l'evoluzione ambientale, facendone la parte di Puglia più ricca di habitat differenti, crogiuolo di innumerevoli culture, popoli e genti. Lungo i 140 km di coste, dove sorgono la maggior parte dei centri abitati, è possibile ammirare paesaggi marini mediterranei: strette baie che terminano in minuscole spiagge, strapiombi caratterizzati da grotte, falesie altissime e bianchissime, coste basse e sabbiose. Le torri antisaracene e i trabucchi, antichi sistemi di pesca, sono pezzi d'arte e di artigianato costiero. L'interno è montuoso, con cime che oscillano da m 600 a 1000 d'altitudine. Sono diffuse le masserie, legate all'esercizio della pastorizia. Il verde intenso della Foresta Umbra regala, a pochi passi dal mare, ambienti e frescure quasi 'nordiche'. A nord troviamo i laghi costieri di Lesina e Varano, mentre alle spalle del promontorio le steppe e la piatta pianura del Tavoliere. Nel 1991, per tutelare questa preziosa biodiversità, è nato il Parco nazionale del Gargano, che salvaguarda l'area più verde di tutta la Puglia. È inoltre una terra di forte spiritualità, testimoniata dalla presenza di antichi monasteri e luoghi di eremitaggio, tra cui il più affascinante è Monte Sant'Angelo, meta di pellegrini fin dal medioevo.

SOMMARIO

ITINERARI
1. Da Vieste a Peschici e ritorno 186
2. Il giro del lago di Varano 188


La spiaggia dopo Foce Varano

VADEMECUM

LE LOCALITÀ

Vieste (m 10, ab. 14 000). Iat, piazza Kennedy, tel. 0884 708806, www.pugliaturismo.com

Peschici (m 93, ab. 4500). Iat, via Magenta 3, tel. 0884 915362. Nell'agosto del 2012 è stato inaugurato Parkinbici, il primo sistema di bike sharing intercomunale d'Italia. Coinvolge i comuni di Ischiatella, Peschici, Rodi Garganico e Vico del Gargano. Informazioni: www.parcogargano.gov.it

Manfredonia (m 5, ab. 57 300). Iat, piazza Libertà, tel. 0884 581998. Da novembre 2012 il comune e la provincia hanno attivato il servizio di bike sharing. Informazioni: www.comune.manfredonia.fg.it

PER DORMIRE

Masseria Liberatore b&b, contrada Liberatore-Funni, Mattinata, tel. 0884 550613, www.masserialiberatore.com

Dalla Nonna b&b, contrada Funni 8, Mattinata, tel. 0884 559205, www.dallanonna.it - Certificato Albergabici.

LE STRADE

È una delle zone della Puglia più adatte al cicloturismo per i diversi ambienti che s'incontrano: mare, rilievi, foreste e laghi. È una palestra di ciclismo, con le sue strade vallonate che propongono tracciati sempre diversi e impegnativi, sia per i cicloturisti, sia per chi voglia allenarsi per un'attività agonistica. Buon asfalto, territorio per lo più montuoso (il punto più alto è il monte Calvo, 1056 m) tranne la zona dei laghi e alcuni tratti della strada lungo la costa. Grandi scorci di paesaggio lungo la litoranea e lungo le strade interne.

Le strade costiere sono trafficate solo ad agosto. Esiste una fitta rete di secondarie all'interno.

Il Parco nazionale del Gargano ha strutturato una rete di percorsi per una percorrenza prevalente in mountain bike (78 km di piste non asfaltate a cui si aggiungono 27 km su asfalto). Si rimanda al sito www.parcogargano.gov.it

TUTTO BICI

Cicli Spano, via Di Vittorio 105, Manfredonia, tel. 0884 536306, www.ciclispano.com

Linea Bici, via Luigi Cadorna 37, San Giovanni Rotondo, tel. 0882 412845.

EVENTI

Gran Fondo del Gargano. Questa granfondo di 104 km si svolge in maggio. Info: www.granfondodelgargano.it

L'isola di Sant'Eufemia vista da Vieste

Touring Club Italiano copia gratuita, vietata la riproduzione

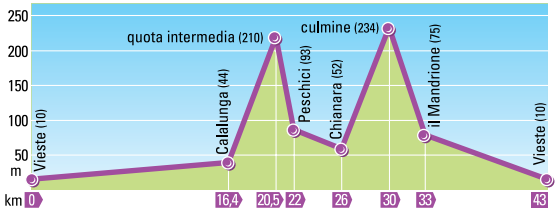
itinerario 1

DA VIESTE A PESCHICI E RITORNO

Un suggestivo percorso ad anello tra costa e interno, lungo lo sperone d'Italia

Il litorale a Vieste

Vieste si distingue per la natura carsica del suo territorio, che ha determinato una particolare forma insediativa. Il nucleo dell'abitato, caratterizzato da vicoli, scalinate e archi, sorge su una piccola penisola rocciosa e il centro medievale si allunga sulla punta di San Francesco intorno al Castello Svevo. Partendo dal porto e percorrendo la costa verso Peschici, si ha la possibilità di vivere uno dei tratti più suggestivi dell'intero Gargano. Si incontrano una serie di spiagge dal mare splendido e si attraversano colline odorose e pinete sempreverdi. Oltre ad ammirare le antiche torri di avvistamento è possibile vedere i famosi trabucchi, strutture in legno fatte di pali conficcati nelle rocce e di funi che trattengono una grande rete calata in mare, un sistema tradizionale di pesca ancora utilizzato. La litoranea si arrampica verso Peschici. Il centro storico, uno dei più integri del Gargano, regala scorci di singolare bellezza sulla costa ricca di splendide grotte e spiagge. Lasciata la città ci si dirige verso l'interno. Si incontrano uliveti e boschi di pini di Aleppo che diventano sempre più folti. Si sale dolcemente tra colline ricche di vegetazione. Alla fine della salita compare il mare all'orizzonte e inizia una panoramica discesa che riporta alla litoranea. Si approda a Vieste che appare in tutta la sua bellezza, sdraiata sul mare e dorata per i raggi del tramonto.

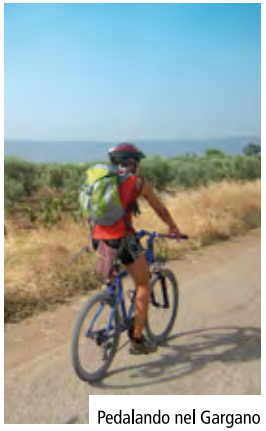


ROAD BOOK

km 0 - Partenza dal porto di Vieste. Si seguono le indicazioni per Peschici sulla Sp 52.
km 10 - Inizia una leggera salita, sulla destra c'è la deviazione per la spiaggia della Chianca, ombra.
km 15,5 - Inizia una salita per 6 km circa che porta a Peschici. Tratto senza ombra.
km 22 - Arrivo a Peschici.
km 23 - Al bivio si prende a destra seguendo le indicazioni per Foresta Umbra, Vieste, Manfredonia.
km 24 - Alla rotonda si gira a sinistra seguendo le indicazioni per Vieste.
km 27 - Inizia la salita all'ombra. Culmine (m 234) al km 30.
km 32 - Inizia la discesa.
km 34,5 - Imboccare a sinistra la Sp 52bis seguendo il cartello litoranea.
km 37,5 - Arrivati sulla litoranea si gira a destra in direzione Vieste.

Torre di avvistamento di Calalunga

PUNTA DI SAN FRANCESCO. Dalla chiesa di Santa Caterina è possibile camminare fino alla punta di San Francesco dove ammirare il mare e l'isola di Sant'Eufemia con il Faro.
LA CHIANCA. La sua spiaggia è un arenile chiuso dall'omonimo isolotto dove sorge un caratteristico trabucco. È possibile raggiungere a piedi l'isolotto grazie al fondale sabbioso particolarmente basso.
CALALUNGA. Punto panoramico sulla spiaggia, delimitata da promontori che si spingono in mare e incorniciata dai trabucchi e dalla tipica torre di avvistamento.
MANACCORA. La spiaggia, in una delle più belle baie di Peschici, è un importante sito archeologico, oggi completamente fruibile.
PESCHICI. Il centro storico, circondato dalle antiche mura, sorge su un promontorio a picco sul mare. È caratterizzato da vicoli molto stretti e da casette tinte di calce bianchissima.



Pedalando nel Gargano

INFO DI VIAGGIO

Lunghezza: 43 km
Dislivello: 220 m
Punto di partenza e di arrivo: porto di Vieste.
Periodo: primavera, autunno.
Condizioni del percorso: itinerario su asfalto che segue la strada litoranea per poi inoltrarsi all'interno della macchia.
Sicurezza: percorso scorrevole con alcune asperità altimetriche da Torre di Calalunga a Peschici e poi all'interno. Generalmente su strade poco trafficate, tranne ad agosto.
Dove mangiare: a Vieste, Osteria al Duomo, via Alessandro III 27, tel. 0884 708243, www.osterialduomo.it - Si trova nel centro storico. A Peschici, Ristorante Al Trabucco da Mimì, località Punta San Nicola, tel. 0884 962556, www.altrabucco.it - Molto suggestivo, all'interno di un trabucco. Specialità pesce.

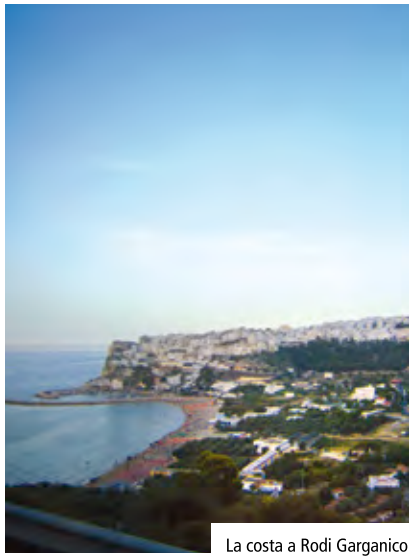
Touring Club Italiano copia gratuita, vietata la riproduzione

itinerario 2

IL GIRO DEL LAGO DI VARANO

Percorso ad anello con partenza da Rodi Garganico

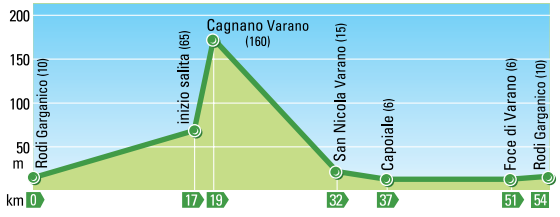
Il lago di Varano, il più esteso di tutta la Puglia e di tutto il sud, viene chiamato 'lago' impropriamente. Si tratta infatti di una laguna separata dal mare da uno stretto istmo, una duna marina di origine alluvionale chiamata 'Bosco Isola'. Si formò probabilmente dopo l'anno 1000. Il suo nome, secondo alcuni studiosi, deriverebbe da *Urianus*, nome del golfo preesistente al lago, su cui si affacciava l'antica città daunia di Uria. Il mar Adriatico incontra ancora il lago attraverso due canali, la foce di Varano posta a est e la foce di Capoiale, pittoresco porto canale posto a ovest. Luogo ideale per la sosta di uccelli stanziali e migratori, molto ricco dal punto di vista ittico, è stato tutelato dall'istituzione del Parco nazionale nel 1991. Il percorso si snoda lungo le sponde caratterizzate da canneti, ulivi e pinete di rimboschimento, mentre alle spalle fanno da corona le montagne. Cagnano Varano sorge abbarbicato su uno sperone roccioso che domina il lago permettendo di spaziare con la vista verso il mare. In estate si organizza la più grande sagra di pesce locale e quella di 'Capra, acqua, sale e formaggi locali'. È meta di pellegrinaggio per la presenza della grotta di San Michele Arcangelo. La suggestiva penisola di San Nicola di Varano ospita i resti di un monastero benedettino dell'XI secolo e dell'ex base militare 'Ivo Monti', da cui durante la prima guerra mondiale partivano gli idrovolanti per il controllo della costa dalmata. Il giro parte e si conclude a Rodi Garganico, antico borgo marinaro abbarbicato sul costone della montagna proteso verso il mare.



La costa a Rodi Garganico

ROAD BOOK

km 0 - Partenza dalla stazione di Rodi Garganico. Si attraversa il centro storico e si segue per il Lido del Sole.
km 1 - Si gira a destra per il Lido del Sole sulla Sp 41bis.
km 5 - Si gira a sinistra per Ischitella.
km 5,5 - Si gira a destra seguendo le indicazioni per Crocifisso di Varano.
km 12 - Sulla destra c'è il bivio per la Chiesa del S. Crocifisso di Varano.
km 16 -Si gira a sinistra per Cagnano Varano seguendo le indicazioni per Poggiardo.
km 17 - Inizia la salita di circa 2 km che porta a Cagnano Varano.
km 19 - Si attraversa Cagnano Varano.
km 20 - Si gira sulla sinistra, seguendo le indicazioni per San Nicola di Varano e Grotta di San Michele.
km 30 - Si svolta a destra per San Nicola di Varano e si prosegue per Capoiale.
km 35,5 - Si gira a destra per Foce di Varano
km 48,5 - Arrivati a Lido del Sole si prende a sinistra seguendo le indicazioni per Rodi Garganico.
km 52,5 - Si gira a sinistra per Rodi Garganico.



INFO DI VIAGGIO

Lunghezza: 54 km
Dislivello: 217 m
Punto di partenza e di arrivo: stazione Fs di Rodi Garganico.
Periodo: primavera, autunno.
Condizioni del percorso: su asfalto che segue la strada litoranea e poi entra nell'interno.
Sicurezza: percorso scorrevole privo di salite tranne una lieve che porta a Cagnano di Varano. Generalmente su strade poco trafficate, tranne ad agosto.
Dove mangiare: a Rodi Garganico, Ristorante Alpheus, via G. Altomare 15, tel. 0884 966532.
Meccanici: percorso da affrontare in autosufficienza.

Verso San Nicola di Varano

RODI GARGANICO. Il centro storico è caratterizzato da bianche abitazioni edificate le une accanto alle altre. L'antica popolazione di marinai doveva infatti difendersi dal nemico proveniente dal mare. Da visitare la zona dove un tempo sorgeva il castello aragonese, del quale sono ancora visibili i resti delle torri.
VARANO. La chiesa del S. Crocifisso conserva un crocifisso trecentesco che nel 1717 venne portato in processione per scongiurare una forte siccità. L'arrivo della pioggia riuscì a salvare il raccolto. Il miracolo viene ricordato ogni anno con una processione e con spettacolari fuochi d'artificio.
CAGNANO VARANO. Dopo una leggera salita che ci porta a m 175 di quota, si gode il premio di un bellissimo panorama sul lago separato dal mare dalla sottile striscia verde dell'istmo.
FOCE DI CAPOIALE. Caratteristico porto canale, è ideale per il panorama sul lago con le montagne sullo sfondo e per osservare la vita e il lavoro dei pescatori, con le tipiche imbarcazioni e gli stenditoi delle reti.
FOCE DI VARANO. Un tempo era un villaggio di pescatori, oggi è un vivace porticciolo turistico meta di un turismo balneare per famiglie.

Il lago di Varano visto da Cagnano di Varano

Touring Club Italiano copia gratuita, vietata la riproduzione

Scopri tutte le Guide Touring dedicate al turismo attivo

In vendita
in tutte le principali librerie
e online sul nostro sito
touringclubstore.com

Touring Club Italiano