

A scenic landscape featuring a forest, a river, and mountains, with a bicycle helmet in the foreground. The background shows a lush green forest with a clear blue river flowing through it, and majestic mountains in the distance under a blue sky with some clouds. In the foreground, a black and red bicycle helmet is prominently displayed on a wooden log.

CICLOVIE

20 PERCORSI CICLABILI

DA RAGGIUNGERE
COMODAMENTE IN TRENO



TRENITALIA
GRUPPO FERROVIE DELLO STATO ITALIANE



**«Almeno
una volta l'anno,
vai in un posto
dove non sei mai
stato prima»**

(Dalai Lama)

INFO TRASPORTO BICI

Viaggiare con le due ruote sui treni regionali: bici pieghevoli chiuse gratis; bici montate/elettriche ammesse sui treni con pittogramma, limitatamente ai posti disponibili e previo pagamento di un supplemento che varia in base alla regione di riferimento. Maggiori informazioni su [trenitalia.com/Offerte e servizi](https://www.trenitalia.com/Offerte-e-servizi) - sezione *In treno con la bici*.

I NOSTRI BENEFIT

Grazie alla grande capillarità della rete ferroviaria è possibile attraversare il Belpaese da nord a sud, raggiungendo le principali città d'arte ma anche bellezze naturalistiche in regioni balneari o montane in poche ore. Il trasporto regionale collega tutte le aree metropolitane in modo strategico, per gustare il viaggio fin dal primo momento e vivere un'esperienza unica.



BABY

Viaggio gratis per i bimbi 0-4 anni non compiuti. Sconto del 50% con posto a sedere. Condizioni diverse possono essere previste dalla normativa regionale applicabile. Informazioni su [trenitalia.com](https://www.trenitalia.com)



KIDS

Sconto del 50% per ragazzi dai 4 ai 12 anni non compiuti. Condizioni diverse possono essere previste dalla normativa regionale applicabile. Informazioni su [trenitalia.com](https://www.trenitalia.com)



PRM FRIENDLY

Treni attrezzati per Persone a Mobilità Ridotta. Assistenza presso le stazioni dotate di Sale Blu.



GREEN

Mezzo green per eccellenza a minore impatto ambientale con -76% emissioni CO₂ vs l'aereo.



GRUPPI

10% di sconto per gruppi di almeno 10 persone. Offerta cumulabile con le riduzioni KIDS e BABY.



PET FRIENDLY

Viaggio gratis per cani, gatti e animali domestici di piccola taglia.



BICI

Possibilità di trasporto bici montata sui treni con apposito pittogramma. Pagamento integrativo.



BAGAGLIO

Bagagli gratis senza limiti di numero e dimensione.



SOMMARIO



Valle d'Aosta

1 AOSTA-VERRÈS

14



Piemonte

2 CHIVASSO-IVREA

24



Liguria

3 OSPEDALETTI-

SAN LORENZO SUL MARE

34



Lombardia

4 VOGHERA-VARZI

44



Trentino Alto Adige

5 BOLZANO-CALDARO

54



SOMMARIO



Veneto

6 TREVISO-OSTIGLIA

64



**Friuli
Venezia
Giulia**

7 GRADO-TARVISIO

74



**Emilia
Romagna**

8 RIMINI-NOVAFELTRIA

84



Toscana

9 POGGIBONSI-
SAN MINIATO

94



Marche

10 CIVITANOVA MARCHE 104



SOMMARIO



Umbria

11

SPOLETO-NORCIA



Lazio

12

PALIANO-FIUGGI



Abruzzo

13

ORTONA-VASTO

134



Molise

14

TERMOLI



Campania

15

NAPOLI

154



SOMMARIO



Puglia

16 LECCE-SQUINZANO

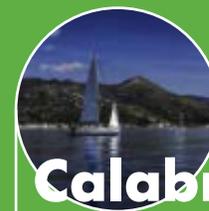
164



Basilicata

17 METAPONTO-MATERA

174



Calabria

18 GUARDIA P.-
SAN LUCIDO

184



Sicilia

19 FIUMEFREDDO DI
SICILIA

194



Sardegna

20 CARBONIA-
SANT'ANTIOCO

204

Valle d'Aosta, Castello Verneise Arnad
© Diego Pallu-Arch. Reg. Autonoma Valle d'Aosta

VALLE D'AOSTA

AOSTA-VERRÈS



Aosta, Arco d'Augusto
© Enrico Romanzi-Arch. Reg. Autonoma Valle d'Aosta



RAGGIUNGI
AOSTA
DA IVREA IN 1h
VERRÈS
DA AOSTA IN 31'

AOSTA-VERRÈS

CASTELLI LUNGO LA DORA BALTEA

L'itinerario si sviluppa lungo il fondovalle che segna il cuore della regione seguendo lo scorrere della Dora Baltea, prevalentemente su belle piste ciclabili e strade a bassa intensità di traffico. Cinquanta chilometri lungo i quali è possibile fermarsi a visitare splendidi castelli, come quello di Fenis o Issogne, attraversando boschi e superando ponticelli, percorrendo mulattiere a mezzacosta fra i vigneti (a Montjovet), con un'unica salita impegnativa che porta fino a Saint-Vincent. Il tour si conclude alla stazione ferroviaria di Verrès.

VALLE D'AOSTA

AOSTA (AO)
VERRÈS (AO)



ALTITUDINE m 391 s.l.m.

INFO TURISMO

Comune
Piazza Chanoux, 1
11100 Aosta (AO)
Tel 0165 3001
protocollo@pec.comune.
aosta.it

[comune.aosta.it]

Comune
Via Caduti Libertà, 20
11029 Verrès (AO)
Tel 0125 929324
protocollo@pec.comune.
verres.ao.it

[comune.verres.ao.it]

INFO TRENO



STAZIONI DI RIFERIMENTO

 **AOSTA**

Il percorso inizia appena fuori la stazione.

 **VERRÈS**

Il percorso inizia appena fuori la stazione.



INFO UTILI

CASTELLO DI VERRÈS

Aprile-settembre:
tutti i giorni, 9-19.
Ottobre-marzo:
da martedì a domenica,
10-13/14-17.
Gli orari sono soggetti a
variazioni.
Per info: tel 0125 929067

CASTELLO DI FENIS

Aprile-settembre:
tutti i giorni, 9-19.
Ottobre-marzo:
da martedì a domenica,
10-13/14-17.
Gli orari sono soggetti a
variazioni.
Per info: tel 0165 764263

NOLEGGIO BICI:

Aosta
Châtillon
Verrès

RISTORO

Lungo il percorso si trovano
alcuni punti ristoro. Meglio
essere autonomi per il
rifornimento dell'acqua.



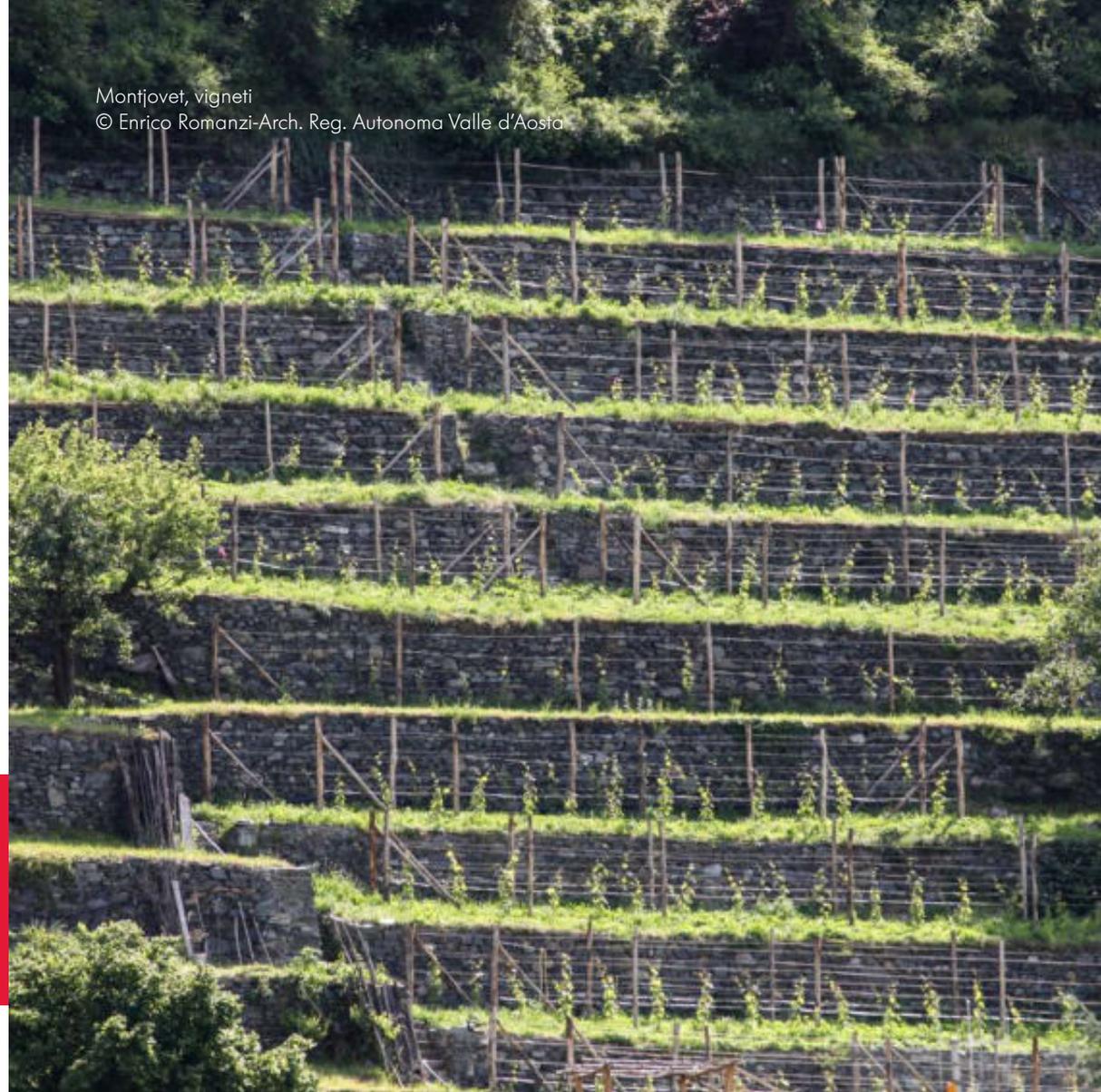
PAUSA MERENDA

Dai vigneti a Montjovet nasce l'Arnad Montjovet Doc, rosso asciutto – principalmente da uve Nebbiolo –, caratterizzato da sentori di cuoio e terra, intenso e speziato al naso. Ideale in abbinamento al Lard d'Arnad Dop, tra i simboli gastronomici valdostani, noto per la sua dolce scioglievolezza data dalla maturazione in *doils*, antichi recipienti in legno.

CURIOSITÀ

Il Castello di Verrès è stato concepito come una macchina da guerra all'avanguardia per il XIV secolo, periodo in cui venne edificato. La struttura è un blocco unico di pietra, l'unico portone d'ingresso resta nascosto finché non ci si arriva davanti (l'uso di arieti diventava così impossibile) e lo scalone interno ha una pendenza progressiva tale da rendere molto difficile raggiungere i piani superiori.

Montjovet, vigneti
© Enrico Romanzi-Arch. Reg. Autonoma Valle d'Aosta



GLI AFFRESCHI DEL CASTELLO ISSOGNE

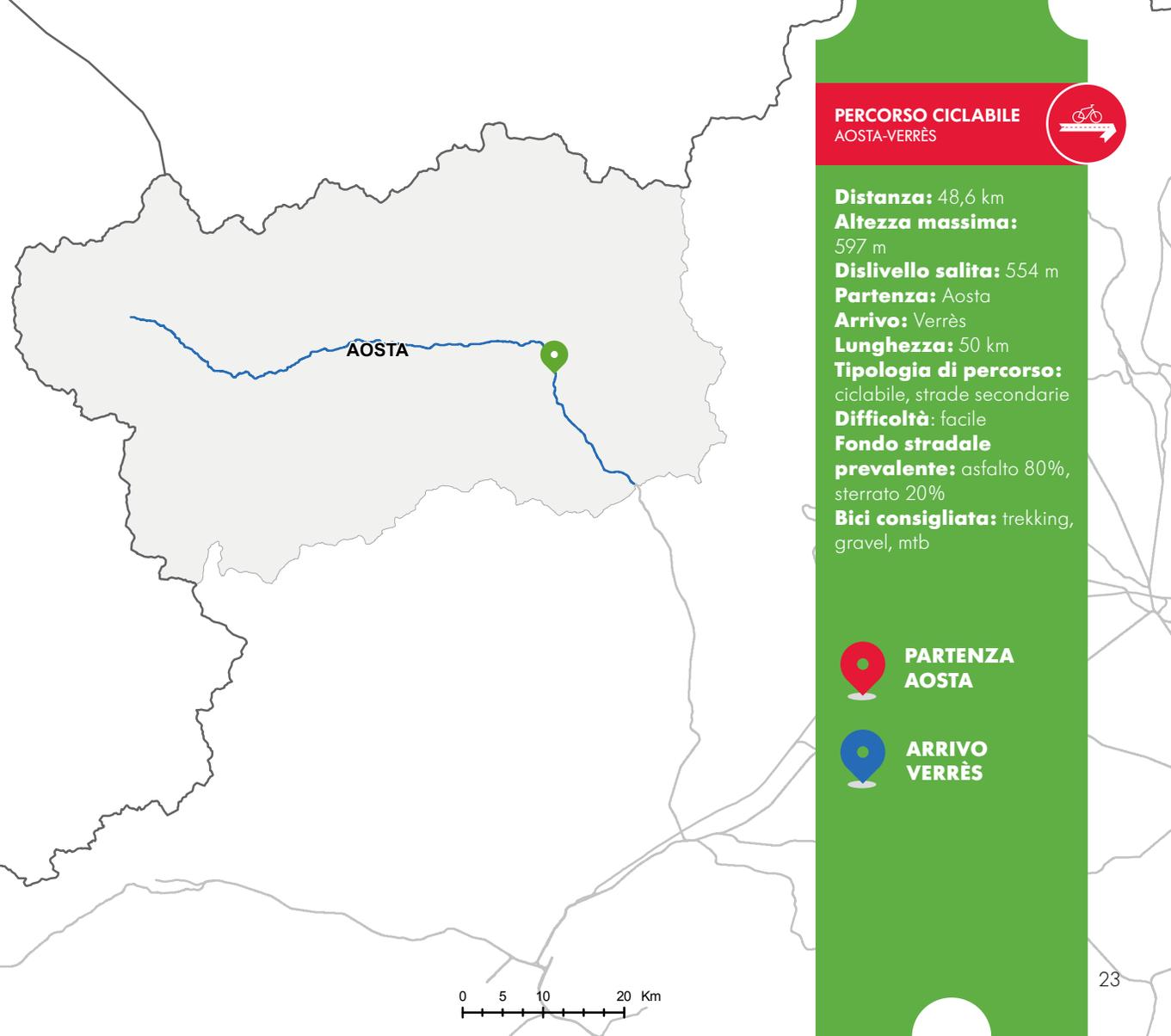
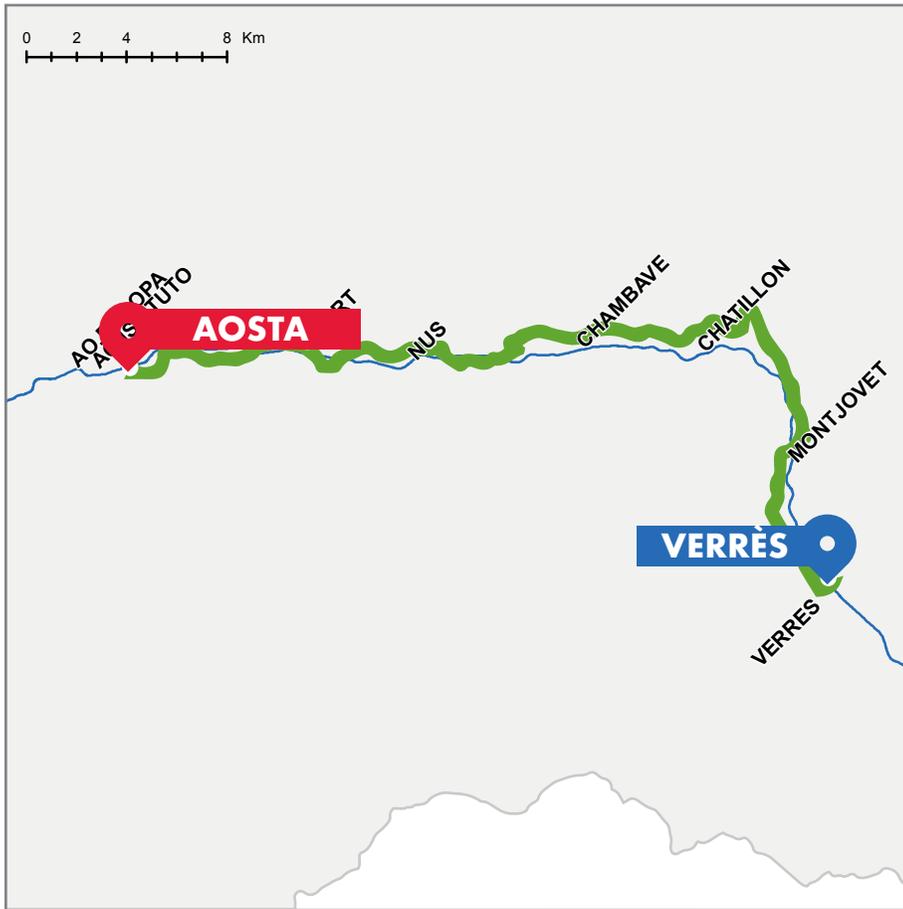
A rendere unico questo grandioso maniero non è tanto la sua imponente struttura ma le delicate opere d'arte che custodisce, come l'albero di melograno in ferro battuto della corte o gli affreschi che ne disegnano le pareti.

All'interno di una serie di lunette, ad esempio, sono rappresentate con dovizia di particolari e colori scintillanti scene di vita quotidiana medievale.

Salumieri, panettieri, sarti nelle loro botteghe sono protagonisti di queste opere di rara bellezza. Le pareti del castello inoltre sono segnate da graffiti lasciati come souvenir dagli ospiti passati di qui nei secoli passati.

Castello di Issogne, interni
© Enrico Romanzi-Arch. Reg. Autonoma Valle d'Aosta





PERCORSO CICLABILE
AOSTA-VERRÈS



Distanza: 48,6 km

Altezza massima:

597 m

Dislivello salita: 554 m

Partenza: Aosta

Arrivo: Verrès

Lunghezza: 50 km

Tipologia di percorso:

ciclabile, strade secondarie

Difficoltà: facile

Fondo stradale

prevalente: asfalto 80%,
sterrato 20%

Bici consigliata: trekking,
gravel, mtb



PARTENZA
AOSTA



ARRIVO
VERRÈS



Ivrea, Castello di Ivrea
© Franco Sacconier-Arch. Turismo Torino e Provincia

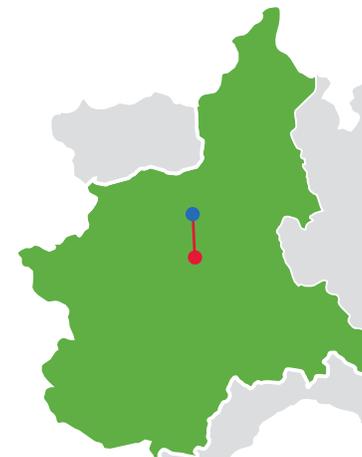
PIEMONTE

CHIVASSO-IVREA

Chivasso, Duomo di Chivasso
© Roberto Borgo-Arch. Turismo Torino e Provincia



RAGGIUNGI
CHIVASSO
DA TORINO IN 20'
IVREA
DA TORINO IN 1h



CHIVASSO-IVREA

NEL CUORE DEL CANAVESE

Corre parallelo alla Dora Baltea questo itinerario per lo più pianeggiante. Usciti da Chivasso si raggiungono le belle frazioni di Betlemme e Mandria percorrendo strade secondarie poco trafficate. Si prosegue così fino a Mazzè, dove vale la pena affrontare una salita ripida ma breve per raggiungere il castello che fu dimora della leggendaria Ypa, *regina senza terre* dei Salassi. Segue un saliscendi non troppo impegnativo fino al lago di Candia, da costeggiare fino a Vische. Nel mentre si aprono alla vista i vigneti di Erbaluce. L'ultimo tratto, che tocca Strambino, è pianeggiante fino a Ivrea.

PIEMONTE
CHIVASSO (TO)
IVREA (TO)



ALTITUDINE m 294 s.l.m.

INFO TURISMO
Sportello turistico
Piazzale 12 Maggio 1944
10034 Chivasso (TO)
Tel 011 0469920
[comune.chivasso.to.it]

Ufficio Turismo
Piazza Ottinetti
10015 Ivrea (TO)
Tel 0125 618131
[turismotorino.org]

INFO TRENO



STAZIONI DI RIFERIMENTO
🚉 **CHIVASSO**
Il percorso inizia appena fuori la stazione.
🚉 **IVREA**
Il percorso inizia appena fuori la stazione.



INFO UTILI

CASTELLO DI MAZZÈ

Visite su prenotazione:
info@castellodimazze.it
[castellodimazze.it]

IVREA

Per scoprire gli edifici legati al tema *Ivrea, città industriale del XX secolo*, l'ufficio del turismo offre un servizio prenotazione di visite guidate.

LABORATORIO MUSEO TECNOLOGIC@MENTE

A Ivrea, museo dedicato alla storia industriale della Olivetti.

CANAVESE [canaveseturismo.org]

NOLEGGIO BICI:

Chivasso
Caluso
Ivrea

RISTORO

Lungo il percorso si trovano alcuni punti ristoro. Meglio essere autonomi per il rifornimento dell'acqua.



REGIA MANDRIA DI CHIVASSO

Questo complesso di edifici con mattoni a vista sito in aperta campagna a qualche chilometro dalla cittadina, fu edificato per volontà del re Carlo Emanuele III di Savoia nella seconda metà del XVII secolo come scuderia reale: era qui che nascevano e venivano allevati tutti i cavalli di razza per la corte Savoia e per l'esercito.

CURIOSITÀ

A pochi chilometri da Chivasso si trova la frazione Betlemme, l'unica in Europa ad avere questo toponimo. Gemellata dal 1966 con la Betlemme palestinese, ospita una grotta meta di pellegrinaggio fin dal IX secolo. Oggi la grotta riproduce fedelmente quella originaria in Terra Santa, di cui ospita una reliquia, ed è parte del Santuario di Gesù Bambino.



Chivasso, panorama
© Roberto Borgo-Arch. Turismo Torino e Provincia

PARCO DEL LAGO DI CANDIA

Formatosi nel Pleistocene, è una delle zone umide più importanti del Piemonte, con un perimetro di 5,5 chilometri. Flora e fauna sono quelle tipiche dell'ambiente lacustre, ma la zona è particolarmente indicata per gli amanti del birdwatching. Percorrendone le sponde, tra le ninfee, le castagne d'acqua e gli iris palustri, è possibile scorgere pellicani, aironi bianchi e rossi e tante altre specie qui di casa. È possibile noleggiare biciclette ed è presente un bike park artificiale. Tra le altre attività che vi si possono svolgere: escursioni naturalistiche guidate, visite in battello elettrico ed escursioni in canoa o kayak.





PERCORSO CICLABILE
CHIVASSO-IVREA



Distanza: 45,3 km

Altezza massima:

325 m

Dislivello salita: 286 m

Partenza: Chivasso

Arrivo: Ivrea

Lunghezza: 45 km

Tipologia di percorso:

ciclabile, strade secondarie

Difficoltà: media

Fondo stradale

prevalente: asfalto,
sterrato

Bici consigliata:

trekking, gravel, mtb



PARTENZA
CHIVASSO



ARRIVO
IVREA

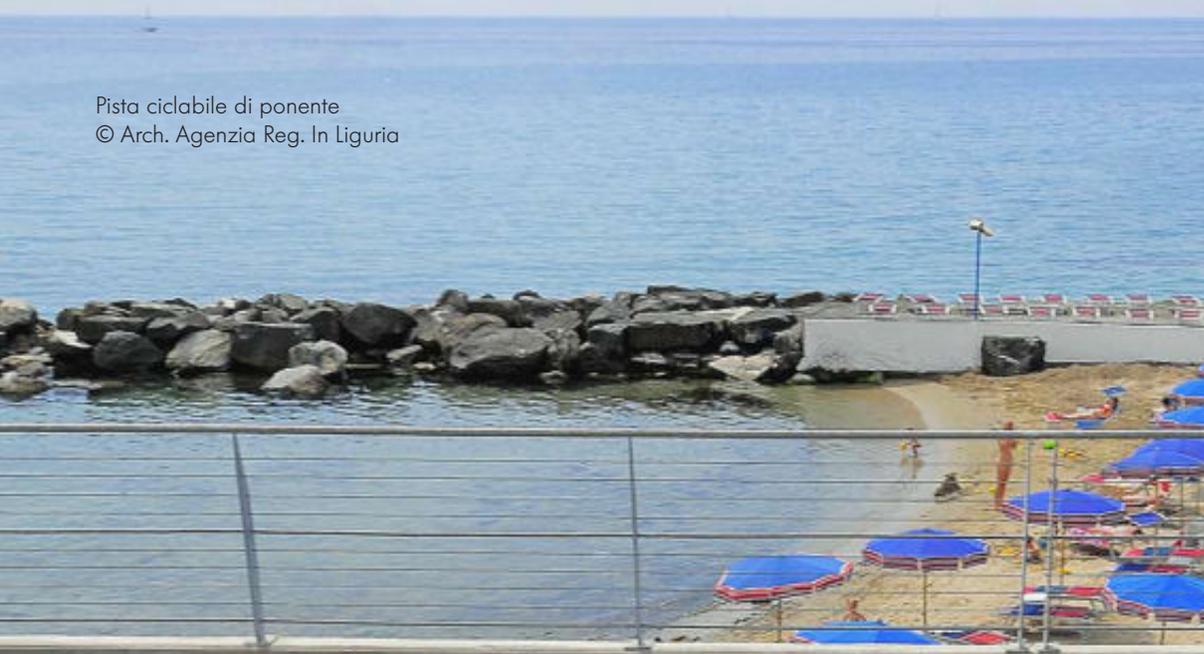
Litorale ligure
© Arch. Agenzia Reg. In Liguria

LIGURIA

OSPEDALETTI-SAN LORENZO AL MARE



Pista ciclabile di ponente
© Arch. Agenzia Reg. In Liguria



RAGGIUNGI
SANREMO
DA VENTIMIGLIA IN 15'
ARMA DI TAGGIA
DA SAVONA IN 1h15'

OSPEDALETTI- SAN LORENZO AL MARE

LUNGO LA RIVIERA DI PONENTE

La pista ciclabile del Parco costiero è parte di un ambizioso progetto dedicato al turismo lento tra Genova e Marsiglia. L'itinerario si snoda lungo una ventina di chilometri, quasi totalmente pianeggianti, lungo i quali non mancano punti panoramici, chioschi e restaurantini, molto spesso accanto alla spiaggia. Pedalando verso Arma di Taggia vale la pena fare una deviazione verso Bussana Vecchia (2 chilometri in salita), panoramico borgo medioevale abbandonato e recuperato da artisti e intellettuali. Il traguardo finale è alla fine del tunnel ciclabile più lungo d'Italia: 1.500 metri.



LIGURIA

OSPEDALETTI (IM)
SAN LORENZO AL MARE (IM)



ALTITUDINE m 5 s.l.m.

INFO TURISMO

Ufficio IAT
Via XX Settembre, 34
18014 Ospedaletti (IM)
Tel 0184 6822363
turismo.iat@comune.
ospedaletti.im.it
[turismo.comune.
ospedaletti.im.it]

San Lorenzo al Mare
[turismovallesanlorenzo.
com]
Bussana Vecchia
[bussanavecchia.it]
Sanremo
[info-sanremo.com]

INFO TRENO



STAZIONI DI RIFERIMENTO

 **SANREMO**

Il percorso inizia a 300 m
dalla stazione.

 **TAGGIA ARMA**

Il percorso inizia a 1,5 km
dalla stazione.



INFO UTILI

VILLA NOBEL

Ingresso libero:
da martedì a sabato,
10-12.30;
venerdì e sabato, 15-18.

CHIESA RUSSA ORTO- DOSSA DI SANREMO

Orario di apertura: tutti i
giorni, 9.30-12.30/15-18.30
(18 nella stagione invernale).
Offerta per i lavori di
restauro: 1 €.

NOLEGGIO BICI:

San Lorenzo al Mare
Santo Stefano al Mare
Arma di Taggia
Sanremo
Ospedaletti

RISTORO

Lungo il percorso si trovano
alcuni punti ristoro.



LA MILANO-SANREMO

Sanremo è anche un tempio del ciclismo italiano. Qui infatti si conclude la Classicissima di primavera, primo appuntamento della stagione del ciclismo mondiale. La prima edizione si disputò il 14 aprile 1907: dei 62 iscritti a Milano ne partirono 33, e solo 14 portarono a termine il percorso di 286 chilometri. La gara fu vinta dal francese Lucien Petit-Breton.

CURIOSITÀ

Percorrendo la via Aurelia all'altezza di San Lorenzo al Mare si incontra un enorme murales, lungo 350 metri per una superficie totale di 663 metri quadrati raffigurante la Valle del San Lorenzo. Si tratta del più esteso murales di tutta la Liguria, realizzato nel 2019 insieme ad altri due artisti imperiesi, sulla spiaggia e lungo il torrente San Lorenzo.

Pista ciclabile di ponente
© Arch. Agenzia Reg. In Liguria



VILLA NOBEL

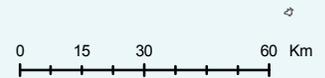
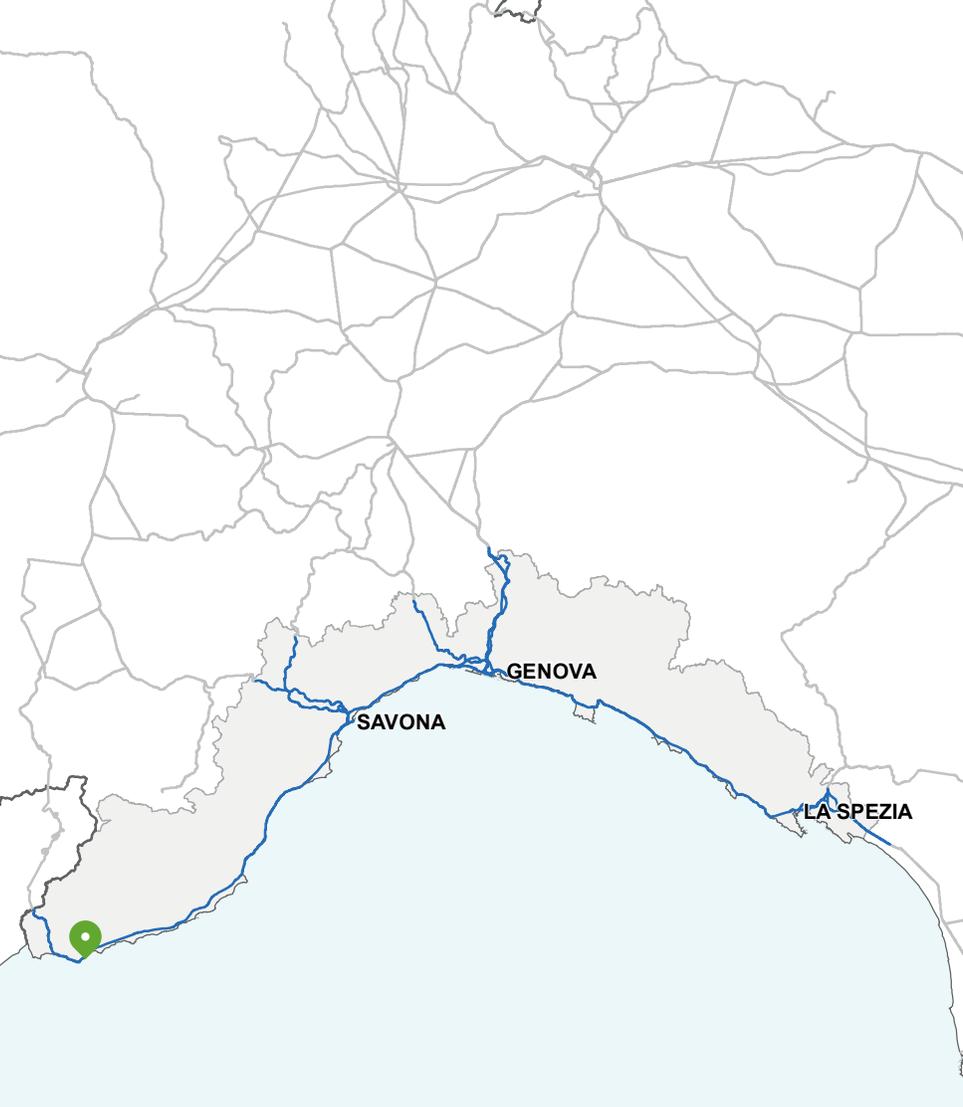
Hotel storici e ville belle èpoque fanno da cornice alla prima parte del percorso. Una in particolare merita la sosta non solo per la sua architettura preziosa ma anche per la sua storia unica.

Costruita nel 1870, venne acquistata da Nobel nel 1891. Il filantropo svedese vi abitò fino al 1896, anno della sua morte. Edificio in stile neogotico, a due passi dalla ciclabile, se ne visitano il lussureggiante giardino e gli interni trasformati in casa-museo, spesso sede di mostre d'arte. Nelle varie stanze sono ricostruiti gli ambienti dove Nobel visse e fece le sue scoperte, si possono ammirare i suoi strumenti di lavoro e leggere copia del testamento, con cui lo scienziato istituì il prestigioso premio, redatto proprio in queste sale.

Villa Nobel

© Arch. Agenzia Reg. In Liguria





PERCORSO CICLABILE
OSPEDALETTI-
SAN LORENZO AL MARE



Distanza: 22,8 km
Altezza massima: 26 m
Dislivello salita: 48 m
Partenza: Ospedaletti
Arrivo: San Lorenzo al Mare
Lunghezza: 24 km
Tipologia di percorso: ciclabile in sede protetta
Difficoltà: facile
Fondo stradale prevalente: asfalto
Bici consigliata: trekking, mtb, bici da corsa



PARTENZA
OSPEDALETTI



ARRIVO
SAN LORENZO
AL MARE

Oltrepò, Castello di Montesegele
© Fabio Dealberti-Arch. VisitPavia

LOMBARDIA

VOGHERA-VARZI



Varzi, panorama
© Umberto Barcella-Arch. VisitPavia



**RAGGIUNGI
VOGHERA
DA MILANO IN 50'**

VOGHERA-VARZI

LA GREENWAY DELL'OLTREPÒ PAVESE

Si snoda tra campi, vitigni e boschetti, seguendo il tracciato di una vecchia ferrovia la greenway Voghera-Varzi, lungo una strada oggi adibita a ciclabile – e quindi asfaltata e completa di segnaletica – tra Voghera e Salice Terme (14 chilometri), con l'ultimo tratto in via di completamento. Seguendone il percorso, o prevedendo piccole deviazioni, si incontrano affascinanti edifici come Pieve di San Zaccaria e il Castello di Monteseale; o ancora le terme, quelle di Salice e Rivanazzano, e se la stagione è quella giusta, distese viola di lavanda in fiore.

LOMBARDIA

VOGHERA (PV)
VARZI (PV)



ALTITUDINE m 96 s.l.m.

INFO TURISMO

Comune
Piazza Duomo, 1
27058 Voghera (PV)
Tel 0383 3361
protocollo@cert.comune.
voghera.pv.it
[comune.voghera.pv.it]

Nuova Pro loco Varzi
Tel 392 9396373
nuovaprolocovarzi@
yahoo.it
[nuovaprolocovarzi.pv.it]

INFO TRENO



STAZIONE DI RIFERIMENTO

VOGHERA

Il percorso inizia appena
fuori la stazione.



INFO UTILI

VOGHERA

Da visitare il Duomo e il Castello Visconteo.

SALICE TERME

Le sue acque termali saline sono conosciute dall'epoca romana. Fa parte dei Borghi autentici d'Italia.

INFOPOINT SALICE TERME

Tel 0383 91207

info@infopointsaliceterme.it

VARZI

Il suo centro storico medioevale con torri, portici e muri di difesa merita una visita.

NOLEGGIO BICI:

Voghera

Varzi

RISTORO

Lungo il percorso si trovano alcuni punti ristoro. Meglio essere autonomi per il rifornimento dell'acqua.



IL BELLO E IL BUONO DI VARZI

A vegliare sulla greenway il Castello Malaspina di Varzi, edificato intorno all'anno 1000 e punto di riferimento per i cicloturisti. Immersa nell'ambiente fluviale nel cuore della Valle Staffora, Varzi conserva la sua architettura medievale. Durante la tappa inevitabile l'assaggio del celebre salame di Varzi Dop realizzato dagli abili artigiani salumieri locali.

CURIOSITÀ

Ponte Nizza è un'importante meta del turismo religioso. Nel suo territorio si trovano infatti l'Abbazia di Sant'Alberto di Butrio, fondata dal santo eremita nell'XI secolo, al cui interno si conservano affreschi di particolare pregio, l'antica Pieve di San Ponzo che custodisce le ossa del santo nonché la grotta dove visse e dalla quale si dice stillino gocce d'acqua miracolose.

Voghera, Castello

© Gianni Santolin-Arch. VisitFavia



OLTREPÒ PAVESE: NON SOLO VINI

Lungo la strada è interessante fermarsi e provare le specialità della zona, a partire dai famosi vini dell'Oltrepò. Varie le Dop del territorio, come Bonarda, Sangue di Giuda, Pinot grigio e Pinot nero, mentre l'unico vino Dcog è l'Oltrepò Pavese Metodo Classico, golosa bollicina a base di Pinot nero (minimo 85%).

Tra le altre tipicità anche il formaggio pizzocorno, i brasadè, biscotti leggermente dolci, i malfatti, un tipo di gnocchi, e la schita, semplice frittella di acqua e farina. E ovviamente il peperone e la mostarda di Voghera.

Per mostarda si intende un composto a base di frutta candita conservata in uno sciroppo a base di senape da abbinare al bollito misto, altro piatto tipico della zona.

Oltrepò, vigneti
© Gianni Santolin-Arch. VisitPavia





PERCORSO CICLABILE
VOGHERA-VARZI



Distanza: 37,6 km
Altezza massima: 423 m
Dislivello salita: 131 m
Partenza: Voghera
Arrivo: Varzi
Lunghezza: 38 km
Tipologia di percorso: ciclabile in sede protetta, strade secondarie
Difficoltà: facile
Fondo stradale prevalente: asfalto 65%, sterrato 35%
Bici consigliata: trekking, gravel, mtb

 **PARTENZA VOGHERA**

 **ARRIVO VARZI**

Bolzano, Castel Firmiano Sigmundskron
© Georg Tappeiner-Arch. Messner Mountain Museum

TRENTINO ALTO ADIGE

BOLZANO-CALDARO



Bolzano, vigneti
© Benjamin Pfitscher-IDM Alto Adige



RAGGIUNGI
BOLZANO
DA VERONA IN 2h

BOLZANO-CALDARO

LUNGO IL TRACCIATO DI UN EX FERROVIA

La pista ciclabile dell'Oltradige è stata realizzata recuperando una ferrovia di fine '800 abbandonata dal 1971. Il tratto tra Bolzano e Castel Firmiano segue e incrocia il corso dei fiumi Isarco e Adige: una volta raggiunto il maniero inizia la salita. La ciclabile si snoda attraverso vigneti, passa sotto gallerie degne delle migliori ciclabili europee – come quella di Appiano – e per un tratto corre parallela alla Strada del vino. Al termine le possibilità sono due: seguire il percorso ciclabile per Ora, verso il lago di Caldaro, o la passeggiata dell'Oltradige che porta in paese.

TRENTINO ALTO ADIGE

BOLZANO (BZ)
CALDARO (BZ)



ALTITUDINE m 262 s.l.m.

INFO TURISMO

Azienda di soggiorno e turismo

Via Alto Adige, 60
39100 Bolzano (BZ)

Tel 0471 307000

info@bolzano-bozen.it

[bolzano-bozen.it]

Ufficio turistico di Caldaro

Piazza Principale, 8
39052 Alto Adige/Italia

Tel 0471 963169

info@kaltern.com

[kaltern.com]

INFO TRENO



STAZIONE DI RIFERIMENTO

BOLZANO

Il percorso inizia appena fuori la stazione.



INFO UTILI

MESSNER MOUNTAIN MUSEUM FIRMIAN

Situato lungo il percorso della ciclabile, il castello è considerato uno degli emblemi dell'Alto Adige. Attualmente è sede del Museo della montagna di Reinhold Messner.

[messner-mountain-museum.it]

BOLZANO

Tra le ricchezze turistiche di Bolzano, ai primi posti si trovano le tante chiese e conventi disseminati tra le vie principali e le stradine più nascoste.

[bolzano-bozen.it]

NOLEGGIO BICI:

Bolzano
Appiano
Caldaro

RISTORO

Lungo il percorso si trovano alcuni punti ristoro. Meglio essere autonomi per il rifornimento dell'acqua.



CASTEL FIRMIANO

Solitamente aperto da marzo a novembre, Castel Firmiano è un'enorme fortezza del X secolo oggi adibita a museo, parte del circuito dei sei Messner Mountain Museum voluti dal grande alpinista per condividere la sua passione. Quello di Firmiano rappresenta il cuore del progetto: l'esposizione si snoda tra torri, sale e cortili, offrendo una visione d'insieme dell'universo montagna.

CURIOSITÀ

Al Museo archeologico di Bolzano, è conservato a meno 6 gradi e al 100% di umidità, proprio come nei ghiacciai naturali, Ötzi, l'uomo venuto dal ghiaccio. È una delle mummie più antiche al mondo. Si stima che abbia oltre 5.000 anni ed è rimasto preservato nel ghiaccio con tutto il suo abbigliamento e con numerosi attrezzi finché non è stato ritrovato, nel 1991.

Bolzano, Castel Firmiano Sigmundskron
© Arch. Messner Mountain Museum



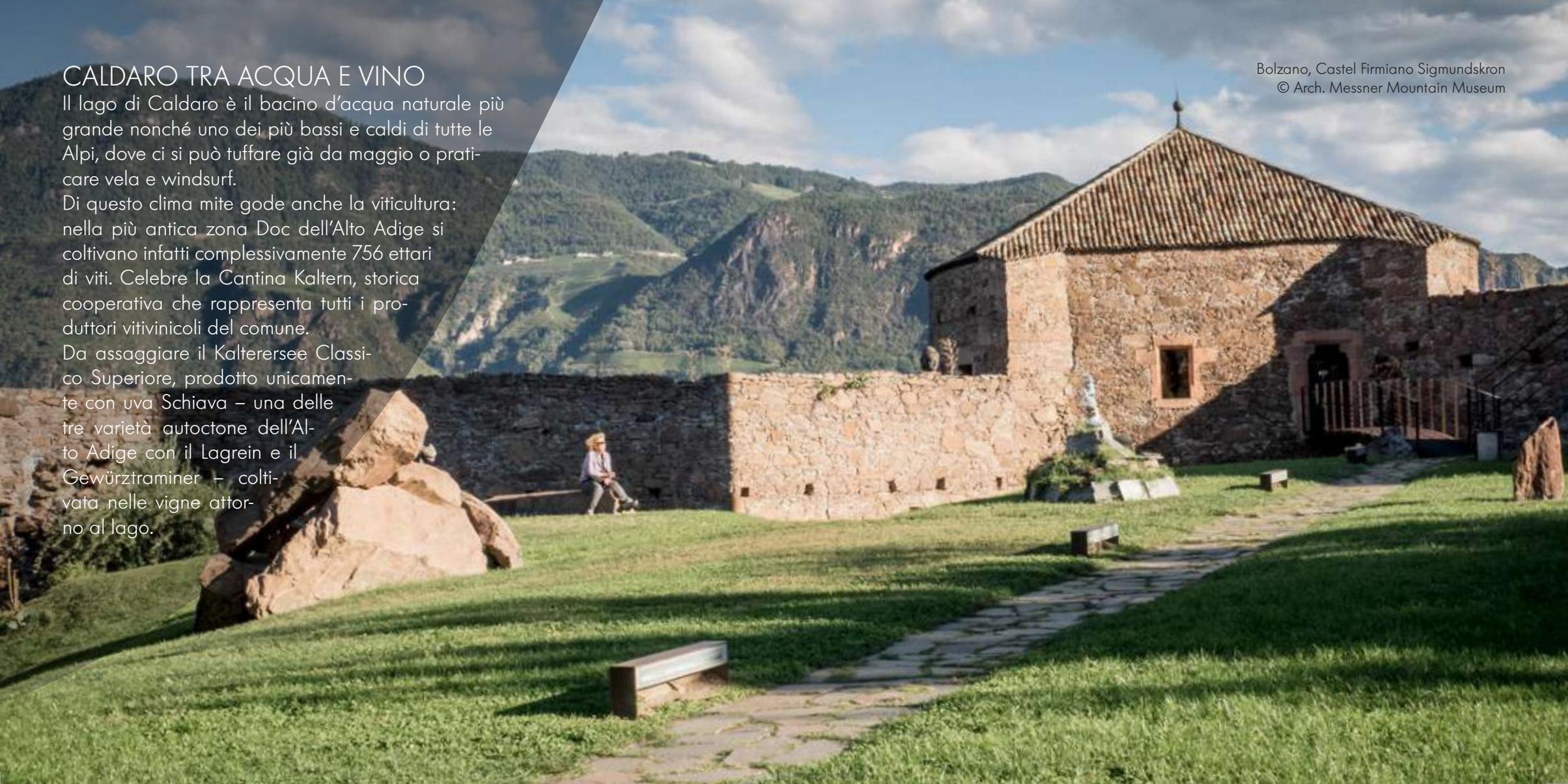
CALDARO TRA ACQUA E VINO

Il lago di Caldaro è il bacino d'acqua naturale più grande nonché uno dei più bassi e caldi di tutte le Alpi, dove ci si può tuffare già da maggio o praticare vela e windsurf.

Di questo clima mite gode anche la viticoltura: nella più antica zona Doc dell'Alto Adige si coltivano infatti complessivamente 756 ettari di viti. Celebre la Cantina Kaltern, storica cooperativa che rappresenta tutti i produttori vitivinicoli del comune.

Da assaggiare il Kalterersee Classico Superiore, prodotto unicamente con uva Schiava – una delle tre varietà autoctone dell'Alto Adige con il Lagrein e il Gewürztraminer – coltivata nelle vigne attorno al lago.

Bolzano, Castel Firmiano Sigmundskron
© Arch. Messner Mountain Museum





PERCORSO CICLABILE
BOLZANO-CALDARO



Distanza: 17,9 km
Altezza massima: 403 m
Dislivello salita: 270 m
Partenza: Bolzano
Arrivo: Caldaro
Lunghezza: 20 km
Tipologia di percorso: ciclabile in sede protetta, brevi tratti su strade secondarie
Difficoltà: facile
Fondo stradale prevalente: asfalto
Bici consigliata: tutte

 **PARTENZA**
BOLZANO

 **ARRIVO**
CALDARO

Treviso, piazza dei Signori

VENETO

TREVISO-OSTIGLIA





Treviso, scorcio con il fiume Sile

RAGGIUNGI
TREVISO
DA VENEZIA IN 35'
GRISIGNANO
DA VICENZA IN 15'

TREVISO-OSTIGLIA

LA MAGIA DELLE VILLE VENETE

Seguendo il tracciato della vecchia ferrovia dismessa che collegava Treviso a Mantova, l'itinerario corre su un percorso pianeggiante, lungo le verdi campagne venete, incontrando gioielli architettonici come le barchesse di Villa Badoer, Ca' Marcello a Levada e Villa Cornaro, progettata dal Palladio, a Piombino Dese. Gli ultimi chilometri del tratto padovano della Treviso-Ostiglia passano per Piazzola sul Brenta, dove Villa Contarini è una tappa irrinunciabile. Attualmente il tracciato è percorribile da Treviso a Grisignano di Zocco, per un totale di circa 60 chilometri.



VENETO
TREVISO (TV)
OSTIGLIA (MN)



ALTITUDINE m 15 s.l.m.

INFO TURISMO

Consorzio Marca Treviso
Via Venier, 55
31100 Treviso (TV)
Tel 0422 541052
info@marcatreviso.it
[\[marcatreviso.it\]](http://marcatreviso.it)

Comune
Via Celotto, 2
36040 Grisignano di Z. (VI)
Tel 0444 614455
grisignanodizocco.vi@cert.
ip-veneto.net
[\[comune.grisignano.vi.it\]](http://comune.grisignano.vi.it)

INFO TRENO



STAZIONI DI RIFERIMENTO

TREVISO CENTRALE

Il percorso inizia appena fuori la stazione.

GRISIGNANO DI ZOCCHO

Il percorso inizia appena fuori la stazione.



INFO UTILI

ALTRI ITINERARI DI MOBILITÀ DOLCE

A Badoere si incrocia la ciclabile del Sile.

A Camposampiero si può percorrere il Cammino di Sant'Antonio.

Il comune di Piazzola sul Brenta è attraversato dalla ciclabile della Valsugana.

A Grisignano di Zocco si incontra la ciclabile della media pianura vicentina.

NOLEGGIO BICI:

Treviso
Quinto di Treviso
Trebaseteghe

RISTORO

Lungo il percorso si trova un punto ristoro, a Trebaseteghe. Non sono presenti fontanelle per l'acqua. Si consiglia di essere autonomi.



RADICCHIO E PROSECCO

Radicchio rosso di Treviso. Pregiatissimo quello tardivo, più delicato e croccante dei suoi cugini, è figlio del freddo (solo dopo la seconda gelata merita il bollino Igp). Protagonista della cucina locale, in abbinamento a un calice di Prosecco Superiore delle Colline di Conegliano Valdobbiadene o di Cartizze.

CURIOSITÀ

Nella sala del Capitolo dei Domenicani, nel seminario vescovile attiguo a San Nicolò, uno dei più insigni monumenti cittadini, è raffigurato il cardinale Ugo di Provenza con indosso un paio di occhiali. È considerata la prima rappresentazione di lenti da vista nella storia dell'arte.

Treviso, Riviera Santa Margherita



UN PATRIMONIO UNICO

Edificate tra il XV e il XIX secolo come eleganti dimore di terraferma dalle famiglie nobili della Repubblica di Venezia, le ville venete rappresentano un patrimonio architettonico e paesaggistico unico al mondo.

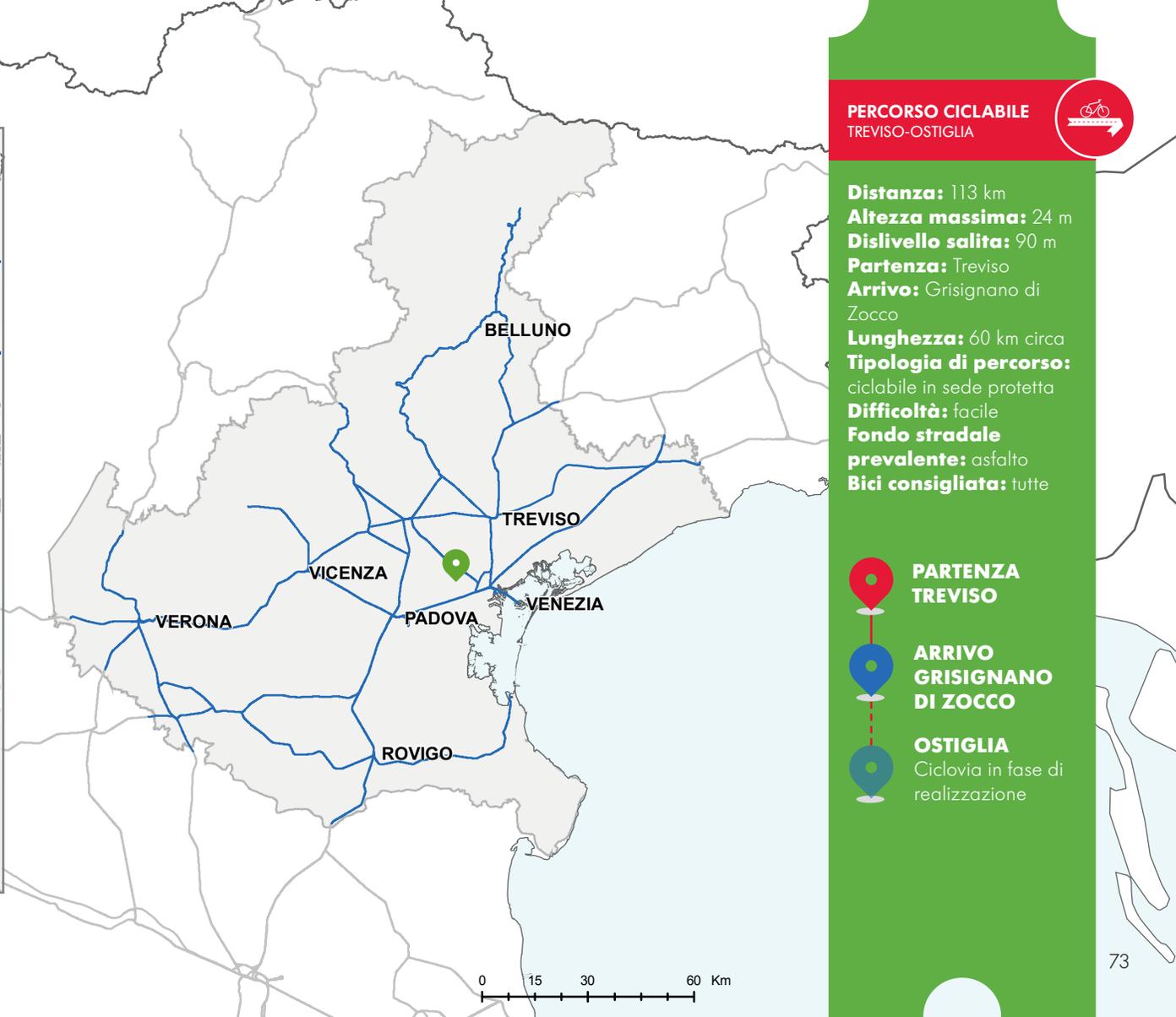
Oggi si contano sul territorio veneto oltre 3.000 strutture che rientrano in questa tipologia.

Presenti in tutta la regione, sono concentrate in alcune aree: lungo la Riviera del Brenta, tra Venezia e Treviso lungo il Terraglio, sulle colline di Vicenza, Padova, Treviso e Verona. Molte ville sono aperte alla visita, custodiscono tesori artistici e meravigliosi giardini.

Tra queste spiccano le ville palladiane, edificate intorno alla metà del '500 dall'architetto Andrea Palladio e riconosciute Patrimonio dell'Umanità dall'UNESCO.

Villa Pisani
© Roberto Cassa





PERCORSO CICLABILE
TREVISO-OSTIGLIA



Distanza: 113 km
Altezza massima: 24 m
Dislivello salita: 90 m
Partenza: Treviso
Arrivo: Grignano di Zocco
Lunghezza: 60 km circa
Tipologia di percorso: ciclabile in sede protetta
Difficoltà: facile
Fondo stradale prevalente: asfalto
Bici consigliata: tutte

 **PARTENZA**
TREVISO

 **ARRIVO**
GRIGNANO
DI ZOCCO

 **OSTIGLIA**
Ciclovía in fase di
realizzazione

Udine, veduta aerea
© Fabrice Gallina-Arch. PromoTurismoFVG

FRIULI VENEZIA GIULIA

GRADO-TARVISIO



Udine, veduta aerea
© Fabrice Gallina-Arch. PromoTurismoFVG



RAGGIUNGI
L'ALPE ADRIA
DA TRIESTE IN 1h30'
L'ALPE ADRIA
DA PORDENONE IN 1h

GRADO-TARVISIO

LA CICLOVIA ALPE ADRIA

Si parte da Grado, città lagunare collegata alla terra ferma da un ponte ciclabile di 6 chilometri, superato il quale si imbecca la strada per Aquileia, proseguendo poi per Palmanova e Udine. Da qui, pedalando verso nord, si incontrano Buja, Osoppo, Gemona per arrivare a Venzone, uno dei borghi più belli d'Italia, perfettamente ricostruito dopo il terremoto del 1976. Continuando a pedalare lungo la Val Canale, si incrocia varie volte il percorso del fiume Fella, si superano Pontebba e Tarvisio, e si arriva al confine di Coccau, dove volendo, la ciclovia Alpe Adria prosegue per altri 234 chilometri fino a Salisburgo.



FRIULI VENEZIA GIULIA
GRADO (GO)
TARVISIO (UD)



ALTITUDINE m 113 s.l.m.

INFO TURISMO

Comune
Piazza Biagio Marin, 4
34073 Grado (GO)
Tel 0431 898111
[\[comunegrado.it\]](http://comunegrado.it)

Comune
Via Roma, 14
33018 Tarvisio (UD)
Tel 0428 2135
[\[turismofvg.it\]](http://turismofvg.it)

INFO TRENO



STAZIONI DI RIFERIMENTO

- CERVIGNANO-AQUILEIA-GRADO
- PALMANOVA
- UDINE
- GEMONA DEL FRIULI
- VENZONE
- TARVISIO
- BOSCOVERDE

Il percorso inizia appena fuori dalle stazioni.



INFO UTILI

MONTE SANTO DI LUSSARI

Nel 1360 venne ritrovata una statua della Madonna e, da allora, è luogo di pellegrinaggio per i credenti delle tre nazioni confinanti.

VENZONE

Dal 1965 dichiarato Monumento nazionale, il borgo trecentesco fortificato deve la sua fama anche alla misteriosa e antica Cappella di San Michele, dimora delle storiche mummie.

[turismofvg.it]

NOLEGGIO BICI:

Grado
Aquileia
Palmanova
Udine
Gemona del Friuli
Camporosso in Valcanale
Tarvisio

RISTORO

Lungo il percorso si trovano alcuni punti ristoro. Meglio essere autonomi per il rifornimento dell'acqua.



AQUILEIA

L'area archeologica di Aquileia è stata riconosciuta Patrimonio Mondiale dell'Umanità. Dall'antica colonia romana fondata nel 181 a.C. in *agro gallorum*, gli scavi hanno portato alla luce i resti del foro, di una basilica, del sepolcreto, di case, mercati, del porto fluviale e tanto altro ancora. Da vedere la Basilica di Santa Maria Assunta, con i suoi splendidi mosaici, e il Museo archeologico nazionale.

CURIOSITÀ

Tra i casoni della laguna di Grado ce n'è uno dal passato cinematografico. È noto infatti come *Casone di Pasolini* e si trova sulla *Mota Safon*, isolotto dove il regista e poeta amava ritirarsi a leggere e pensare in solitudine. Qui, nel 1969, girò buona parte del suo *Medea* con protagonista Maria Callas. Oggi il casone è sede dell'associazione *Graisani de Palù*, custode delle tradizioni lagunari.

Grado, porto vecchio
© Consorzio Grado Turismo

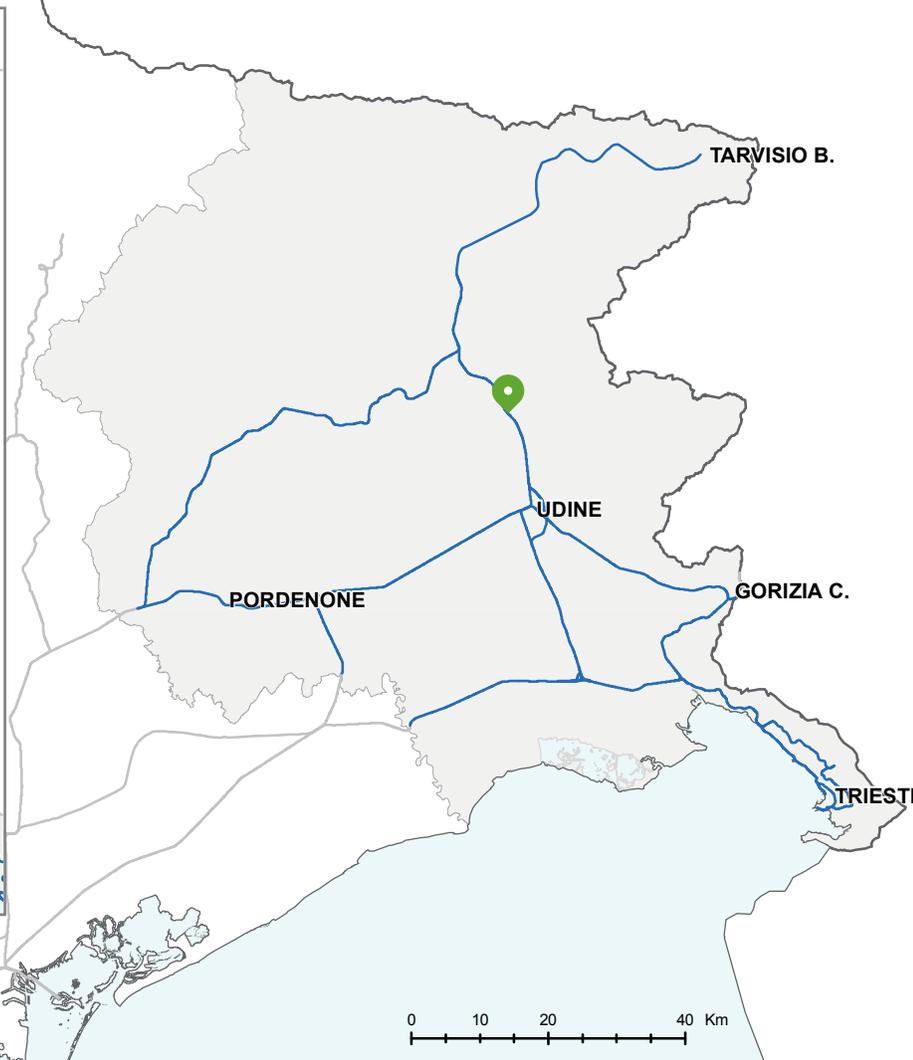


PALMANOVA, LA CITTÀ STELLATA

Per ammirarne la perfezione geometrica bisognerebbe poterla guardare dall'alto, Palmanova. Al contempo modello di città ideale rinascimentale e capolavoro dell'architettura militare veneziana, si tratta infatti di una città fortezza unica nel suo genere perché a forma di stella a nove punte. Sulle sue strade perfettamente concentriche che convergono nella piazza centrale, l'antica piazza d'armi, si affacciano eleganti palazzi, come il Duomo e il Museo civico storico, che conserva armi, cimeli e documenti dalla fondazione della città alla Seconda guerra mondiale. Il primo weekend di settembre si tiene qui la grande rievocazione storica *A.D. 1615. Palma alle armi* in ricordo dell'inizio della guerra degli Usocchi tra l'Austria degli Asburgo e la Repubblica di Venezia.

Palmanova, piazza Grande
© PromoTurismoFVG





PERCORSO CICLABILE
GRADO-TARVISIO



Distanza: 180 km
Altezza massima: 825 m
Dislivello salita: 733 m
Partenza: Grado
Arrivo: Tarvisio
Lunghezza: 176 km
Tipologia di percorso: ciclabile, strade secondarie
Difficoltà: facile
Fondo stradale prevalente: asfalto, sterrato
Bici consigliata: trekking, gravel, mtb

 **PARTENZA**
GRADO

 **UDINE**

 **VENZONE**

 **ARRIVO**
TARVISIO

Valmarecchia, panorama
© Arch. Visit Romagna

EMILIA ROMAGNA

RIMINI-NOVAFELTRIA



Rimini, Porta
© Arch. Fotografico Provincia di Rimini



RAGGIUNGI
RIMINI
DA BOLOGNA IN 1h30'

RIMINI-NOVAFELTRIA

SEGUENDO IL CORSO DEL MARECCHIA

Vari i percorsi ciclabili che nascono a Rimini, ma il più amato dai biker romagnoli è quello che si sviluppa dal litorale verso l'entroterra lungo il fiume Marecchia. Ci si lascia alle spalle la città superando il Ponte di Tiberio e i vicoli di San Giuliano, per entrare in aperta campagna. Su entrambi i lati del fiume si possono ammirare borghi medioevali che spuntano dai rilievi: a meritare la sosta certamente Verucchio e il Santuario della Madonna di Saiano. Capolinea del percorso è Novafeltria sede di uno dei più importanti musei minerari d'Europa.

EMILIA ROMAGNA
RIMINI (RN)
NOVAFELTRIA (RN)



ALTITUDINE m 116 s.l.m.

INFO TURISMO

Comune
Piazza Cavour, 27
47921 Rimini (RN)
Tel 0541 704111
protocollo.generale@pec.
comune.rimini.it
[comune.rimini.it]

Comune
Piazza V. Emanuele, 2
47863 Novafeltria (RN)
Tel 0541 845620
pec.comune.novafeltria@
legalmail.it
[comune.novafeltria.rn.it]

INFO TRENO



STAZIONE DI RIFERIMENTO
 **RIMINI**
Il percorso inizia a 500 m
dalla stazione.



INFO UTILI

VERUCCHIO

Verucchio è uno dei borghi più belli d'Italia, bandiera arancione del Touring dal 2005.

[riminiturismo.it]

VALMARECCHIA

Lungo la Valmarecchia sono ancora presenti parte dei 165 mulini che sfruttavano l'energia idraulica. Alcuni è possibile visitarli.

[valmarecchiadascoprire.it]

NOLEGGIO BICI:

Rimini

RISTORO

Lungo il percorso si trovano alcuni punti ristoro. Meglio essere autonomi per il rifornimento dell'acqua.



© B&B I Felliniani

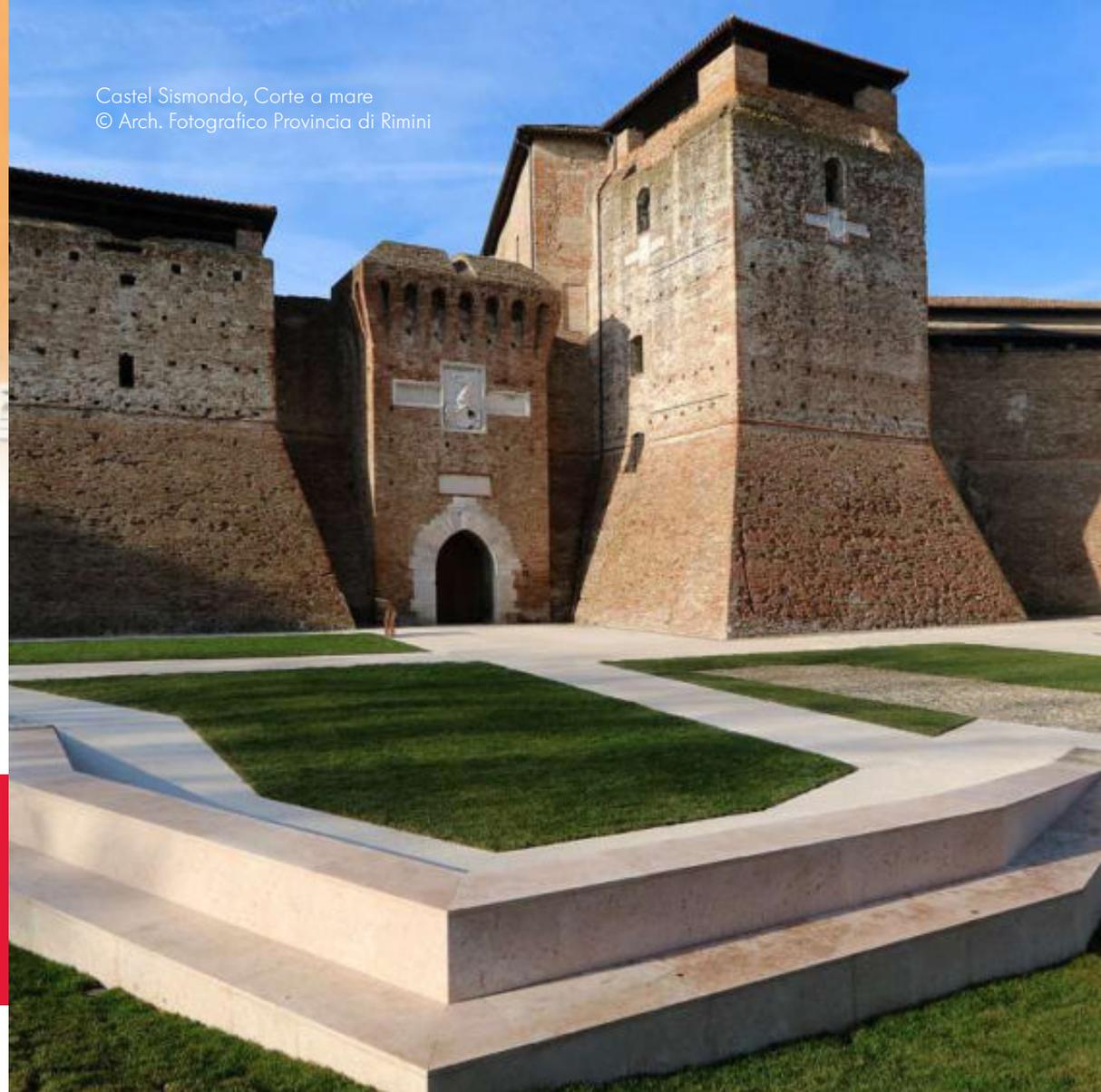
I MURALES DI SAN GIULIANO

Nel 2020 Federico Fellini avrebbe compiuto 100 anni. Per ricordare il grande regista riminese, niente di meglio che fare tappa a borgo San Giuliano, da lui amatissimo. I muri delle sue basse case sono infatti tutti colorati e dipinti con scene e personaggi dei suoi film più famosi: Volpina, Scureza, Gelsomina, Casanova... Uno scenario decisamente felliniano!

CURIOSITÀ

Lungo il fiume Marecchia sono presenti alcuni mulini storici. Vera rarità il Mulino della polvere, attivo fino al dopoguerra per la produzione della polvere pirica. Al suo interno sono conservate le attrezzature lignee a pestelli necessarie alla produzione della polvere da sparo. Per il trasporto dello zolfo necessario venne costruita la ferrovia che percorreva il tratto Novafeltria-Rimini.

Castel Sismondo, Corte a mare
© Arch. Fotografico Provincia di Rimini



VERUCCHIO

Con un impianto medievale splendidamente conservato, Verucchio è celebre per la sua imponente rocca malatestiana. Il borgo, tra i più belli d'Italia, è stato infatti la culla dei Malatesta, sotto il cui dominio ha conosciuto il suo periodo di massimo splendore, diventando per quasi tre secoli baluardo e simbolo del loro regno.

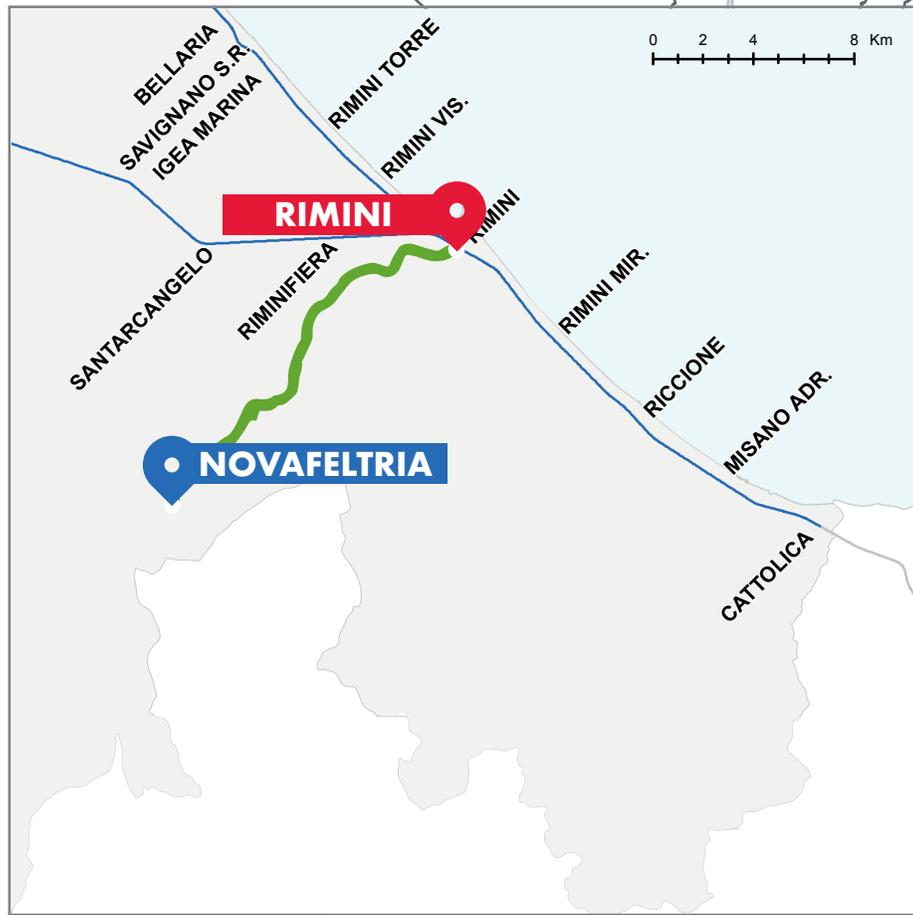
In precedenza, tra il IX e il VI secolo a.C., fu anche centro nevralgico della civiltà villanoviana, probabilmente di origine etrusca. Tracce di questa popolazione sono conservate nel Museo civico archeologico.

Da assaggiare l'olio extravergine della Valmarecchia e gli antichi vini locali da vitigni autoctoni: Verucchese e Vernaccia.

Verucchio, panorama

© Arch. Fotografico Provincia di Rimini





PERCORSO CICLABILE
RIMINI-NOVAFELTRIA



Distanza: 37,5 km
Altezza massima: 257 m
Dislivello salita: 353 m
Partenza: Rimini
Arrivo: Novafeltria
Lunghezza: 35 km circa
Tipologia di percorso: ciclabile in sede protetta
Difficoltà: facile
Fondo stradale prevalente: sterrato
Bici consigliata: mtb



PARTENZA
RIMINI



ARRIVO
NOVAFELTRIA

San Miniato, panorama
© Toscana Promozione Turistica

TOSCANA

POGGIBONSI-SAN MINIATO



Val d'Elsa, Via Francigena

RAGGIUNGI
POGGIBONSI
DA SIENA IN 25'
SAN MINIATO
DA FIRENZE IN 40'

POGGIBONSI- SAN MINIATO

LUNGO LA VIA FRANCIGENA

L'itinerario percorre il tratto toscano della Via Francigena a ritroso per circa 40 chilometri. Si parte da Poggibonsi – non prima di aver visitato il convento di San Lucchese e l'Archeodromo, primo museo *open air* italiano dedicato all'alto Medioevo, animato da figuranti – e ci si immerge nella fiabesca campagna toscana con i suoi boschi, le sue strade sassose e qualche dislivello, che rallentano e rendono non sempre facile la pedalata, ma regalano anche panorami incredibili. Come quelli che si aprono sui vigneti del Chianti e della Val d'Elsa, e su borghi come San Gimignano e Castelfiorentino.

TOSCANA
POGGIBONSI (SI)
SAN MINIATO (SI)



ALTITUDINE m 116 s.l.m.

INFO TURISMO

Ufficio IAT
Piazza Cavour, 2
53036 Poggibonsi (SI)
Tel 0577 9861
[poggibonsi.it]

Informazioni turistiche
Piazza del Popolo, 1
56028 San Miniato (SI)
Tel 0571 42745
[sanminiato-promozione.it]

INFO TRENO



STAZIONI DI RIFERIMENTO
 **POGGIBONSI-
S. GIMIGNANO**

Il percorso inizia appena fuori la stazione.

 **S. MINIATO-
FUCECCHIO**

Il percorso inizia appena fuori la stazione.



INFO UTILI

POGGIBONSI

Da visitare la Fortezza medicea di Poggio Imperiale, il Castello della Magione e la fonte delle fate.

SAN GIMIGNANO

Merita da sola un'intera giornata tra centro storico, musei e chiese.

GAMBASSI TERME

Sosta alle terme situate nel Parco Benessere e visita alla vicina Pieve di Santa Maria Assunta a Chianni.

NOLEGGIO BICI:

Poggibonsi
San Gimignano
Castelfiorentino
San Miniato

RISTORO

Lungo il percorso si trovano alcuni punti ristoro. Meglio essere autonomi per il rifornimento dell'acqua.



SULLA STRADA DEI PELLEGRINI

Quello incluso in questo itinerario è solo un tratto dei quasi 400 chilometri di Via Francigena che tagliano in due la Toscana toccando 38 comuni. Il tratto toscano si apre con il passo della Cisa e, attraversando Pontremoli, Pietrasanta, Lucca e Siena, arriva fino a Radicofani, al confine con il Lazio. In totale la Via Francigena è lunga 3.268 chilometri e va da Canterbury a Santa Maria di Leuca.

CURIOSITÀ

San Miniato, oltre che importante centro storico e artistico, è anche uno dei luoghi di raccolta di un pregiato prodotto della terra, il tartufo bianco. Nel 1954 qui venne trovato un tubero di 2.520 grammi, donato poi al presidente americano Truman. Durante tutto l'anno nel borgo si tengono mostre mercato dove è possibile acquistare questo particolarissimo prodotto tipico delle Colline Sanminiatesi.

Val d'Elsa, cicloturisti lungo la Francigena
© Toscana Promozione Turistica



SAN MINIATO

Cittadina medievale che domina il territorio dall'alto di un colle, vanta un numero incredibile di edifici religiosi per le sue piccole dimensioni. Solo i principali sono una ventina, tra i quali imperdibile la Cattedrale di Santa Maria Assunta e San Genesio.

Celebre qui la Mostra mercato nazionale del tartufo bianco delle Colline Sanminiatesi che si tiene ogni anno tra le vie del centro nel mese di novembre. Ma questo territorio è particolarmente votato alla produzione del pregiato fungo ipogeo, con tanto di feste e sagre. Come quella del vicino borgo di Cigoli dedicata al tartufo marzuolo che ovviamente si tiene in marzo.

San Miniato, panorama
© Toscana Promozione Turistica





PERCORSO CICLABILE
POGGIBONSI-SAN MINIATO



Distanza: 59,6 km
Altezza massima: 512 m
Dislivello salita: 669 m
Partenza: Poggibonsi
Arrivo: San Miniato
Lunghezza: 59 km
Tipologia di percorso: ciclabile, strade secondarie
Difficoltà: impegnativo
Fondo stradale prevalente: asfalto, sterrato
Bici consigliata: trekking, gravel, mtb



PARTENZA
POGGIBONSI



ARRIVO
SAN MINIATO

San Severino, Castello di Pitino
© Arch. Fotografico Reg. Marche

MARCHE

CIVITANOVA MARCHE



Montecosaro, Santa Maria a Piè di Chienti



**RAGGIUNGI
CIVITANOVA
DA ANCONA IN 35'**

CIVITANOVA MARCHE

SULLA VIA DELLE ABBAZIE

L'itinerario ad anello parte dal mare e si snoda nel territorio della Riserva naturale dell'Abbadia di Fiastra e del Parco nazionale dei Monti Sibillini, incrociando il corso dei fiumi Chienti e Potenza. Lungo i suoi circa 100 chilometri si ha la possibilità di scoprire l'immenso patrimonio storico-architettonico della regione, una delle prime ad aver accolto il fenomeno del monachesimo in epoca medievale. Luoghi di grande fascino come Santa Maria a Piè di Chienti, San Claudio, l'Abbadia di Rambona e San Firmano uniscono, al piacere della scoperta, intensi momenti di spiritualità.

MARCHE
CIVITANOVA MARCHE (MC)



ALTITUDINE m 3 s.l.m.

INFO TURISMO

Comune
Piazza XX Settembre
62012 Civitanova M. (MC)
Tel 0733 822213
turismo@comune.
civitanova.mc.it
**[turismo.comune.
civitanova.mc.it]**

INFO TRENO



STAZIONE DI RIFERIMENTO
 **CIVITANOVA M.-
MONTEGRANARO**

Il percorso inizia a 4 km
dalla stazione.



INFO UTILI

RISERVA NATURALE DELL'ABBADIA DI FIASTRA

Tel 0733 201049
info.riserva@abbadiafiastra.
net

CIVITANOVA MARCHE ALTA

Da visitare il centro storico
medievale con i suoi palazzi
nobiliari e le sue strade
pittoresche.

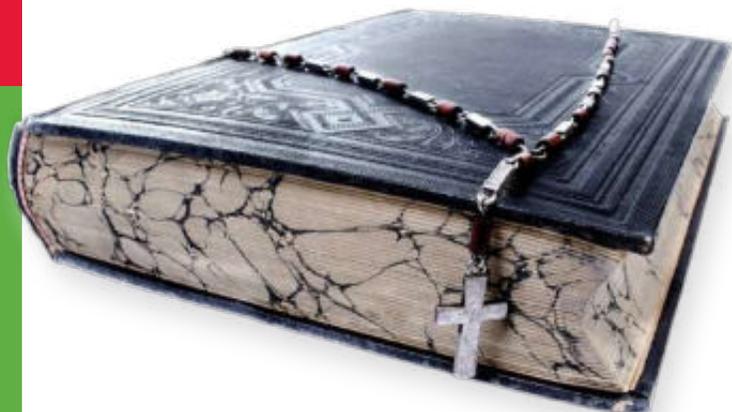
SANTA MARIA DI CHIARAVALLE DI FIASTRA

Uno dei monasteri meglio
conservati in Italia. I monaci
Cistercensi arrivarono
nelle Marche nel 1142
dall'Abbazia di Chiaravalle
di Milano.

NOLEGGIO BICI: Civitanova Marche

RISTORO

Lungo il percorso si trovano
alcuni punti ristoro. Meglio
essere autonomi per il rifor-
nimento dell'acqua.



SANTA MARIA A PIÈ DI CHIEN TI

A pochi chilometri dalla foce del Chienti, gli interni di questa struttura del XII secolo stupiscono per le bizzarre soluzioni architettoniche: la chiesa si articola su due piani, il primo è disegnato da una fitta trama di arcate, mentre il matroneo poggia su colonne sopra l'altare. La poca luce che accarezza gli ambienti e gli antichi affreschi entra da finestrelle in alabastro.

CURIOSITÀ

Le Marche, il cui nome introdotto dai Longobardi deriva dal germanico *mark* e significa territori di confine del Sacro romano impero, sono state tra le prime aree geografiche della penisola ad aver accolto il fenomeno del monachesimo. Il movimento spirituale nato in Oriente nel III sec. d.C. si diffuse in Occidente grazie a San Benedetto da Norcia.

Pollenza, Abbazia di Santa Maria di Rambona
© Lorenzo Cicconi Massi-Arch. Fotografico Reg. Marche



IL MISTERO DI SAN CLAUDIO

Stupisce già al primo sguardo la Chiesa di San Claudio al Chienti, per via di una facciata divisa su due piani, con due ingressi l'uno sopra l'altro, e due grandi torri che svettano ai lati.

Ad alimentarne il fascino poi una tesi, sostenuta ormai da anni da un gruppo di ricercatori, secondo la quale l'abbazia corrisponderebbe in realtà all'antica Aquisgrana (storicamente collocata ad Aachen in Germania); sotto le sue pietre inoltre parrebbe essere sepolto nientemeno che Carlo Magno. Una tesi intrigante supportata da varie pubblicazioni (e molte critiche, sia chiaro), ma anche da una rete di segnali, simboli e tracce sparsi sul territorio, che si mostrano a chi li vuole vedere.

San Claudio al Chienti

© Lorenzo Cicconi Massi-Arch. Fotografico Reg. Marche





PERCORSO CICLABILE
CIVITANOVA MARCHE



Distanza: 95,5 km
Altezza massima: 264 m
Dislivello salita: 715 m
Partenza: Civitanova M.
Arrivo: Civitanova M.
Lunghezza: 100 km
Tipologia di percorso: strade secondarie a basso traffico
Difficoltà: impegnativo
Fondo stradale prevalente: asfalto
Bici consigliata: trekking, gravel, mtb

 **PARTENZA**
CIVITANOVA
MARCHE

 **ARRIVO**
CIVITANOVA
MARCHE

Spoletto, panorama
© La Spoleto Norcia in Mtb

UMBRIA

SPOLETO-NORCIA



Spoletto, scorcio
© La Spoletto Norcia in Mtb

RAGGIUNGI
SPOLETO
DA ROMA IN 1h30'

SPOLETO-NORCIA

ALLA SCOPERTA DELLA VALNERINA

L'itinerario segue la pittoresca ferrovia Spoletto-Norcia, in buona parte convertita in percorso ciclopedonale. Pur non mancando le salite, le pendenze non sono mai accentuate. Dall'ex stazione di Spoletto, riconvertita a museo, dopo poche pedalate in città ci si immette sul sedime ferroviario vero e proprio. L'itinerario è dei più suggestivi: la strada è immersa nel verde e permette di incrociare borghi come Sant'Anatolia di Narco, Castel San Felice con l'Abbazia dei Santi Felice e Mauro e Vallo di Nera. L'arrivo è segnato dall'altopiano di Santa Scolastica che ospita Norcia.

UMBRIA
SPOLETO (PG)
NORCIA (PG)



ALTITUDINE m 396 s.l.m.

INFO TURISMO

Ufficio IAT
Sede provvisoria:
Largo Ferrer, 6
06049 Spoletto (PG)
Tel 0743 218620
info@iat.spoletto.pg.it
[comune.spoletto.pg.it]

Pro loco Norcia
Tel 349 8838049
proloconorcia@gmail.com
[proloconorcia.i]

INFO TRENO



STAZIONE DI RIFERIMENTO

SPOLETO

Il percorso inizia appena fuori la stazione.



INFO UTILI

MUSEO NAZIONALE E TEATRO ROMANO

Via di Sant'Agata, 18/a
Spoleto (PG)
Tel 0743 223277

MUSEO DELLA CANAPA

Martedì, giovedì, sabato,
10-13/15-18;
mercoledì, venerdì e domenica su prenotazione.

[museodellacanapa.it]

NORCIA

Nata probabilmente prima di Roma, passeggiare per le sue vie significa ammirare una storia vecchia quasi 3mila anni, che ha come apice San Benedetto e Santa Scolastica, i santi gemelli di Norcia.

NOLEGGIO BICI:

Spoleto
Norcia

RISTORO

Lungo il percorso si trovano alcuni punti ristoro. Meglio essere autonomi per il rifornimento dell'acqua.



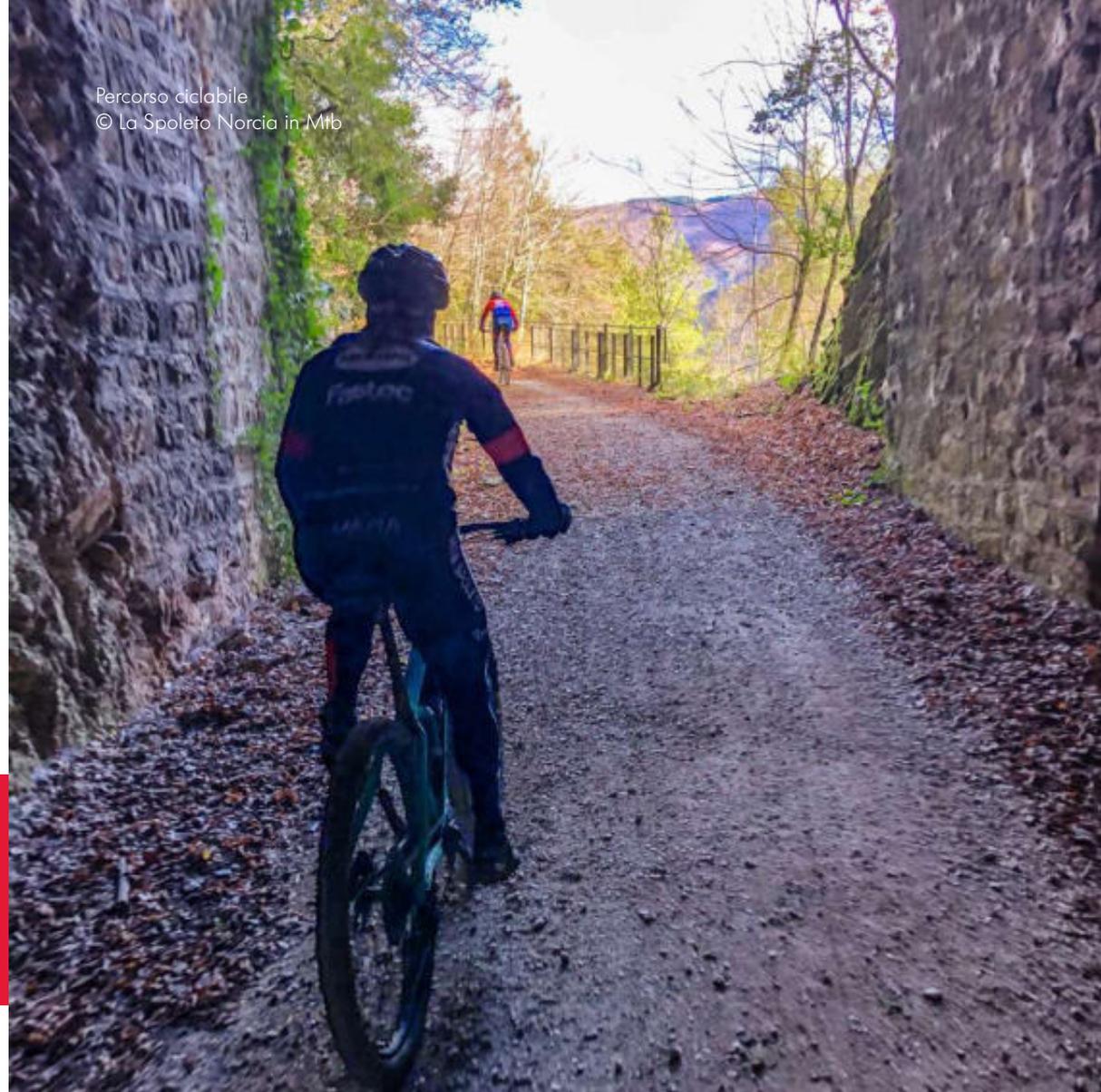
LA NORCINERIA

Dopo i duri anni post terremoto, Norcia è tornata a vivere e molti negozi del centro sono in attività. Come non cedere alla tentazione di assaggiare il celebre prosciutto di Norcia o una qualsiasi golosa proposta della sua norcineria a base di maiale e cinghiale. Da non perdere anche il tartufo nero, i pecorini e i legumi, come le lenticchie – del resto siamo in zona piana di Castelluccio.

CURIOSITÀ

La cittadina di Sant'Anatolia di Narco ospita il Museo della canapa, il cui intento è quello di recuperare e far conoscere l'arte della lavorazione della canapa, elemento fondamentale dell'economia della Valnerina per lunghi secoli. Oltre a raccontarne la storia, il museo ospita una galleria di tessuti e manufatti artistici in canapa e un laboratorio dove imparare l'arte della tessitura. In Umbria sono almeno 30 i musei dedicati al tema del tessile radunati nel progetto *Musei che hanno stoffa*.

Percorso ciclabile
© La Spoleto Norcia in MTB



UNA FERROVIA GIOIELLO

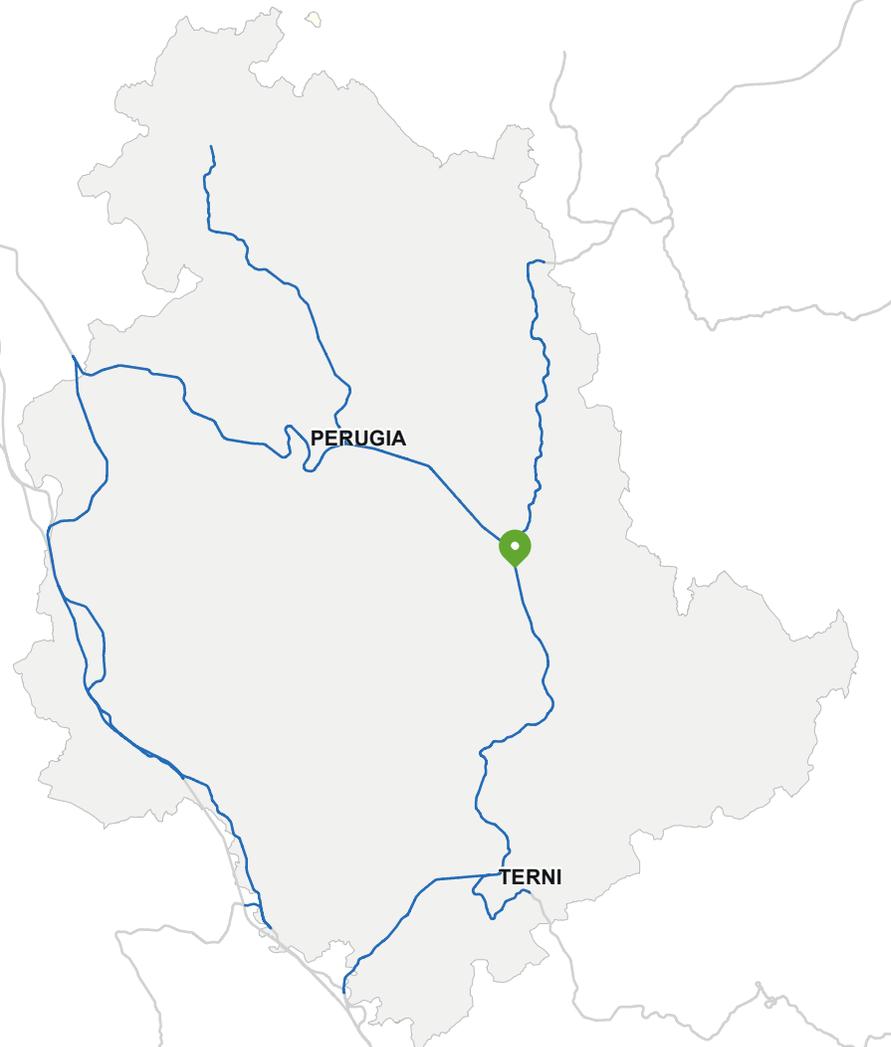
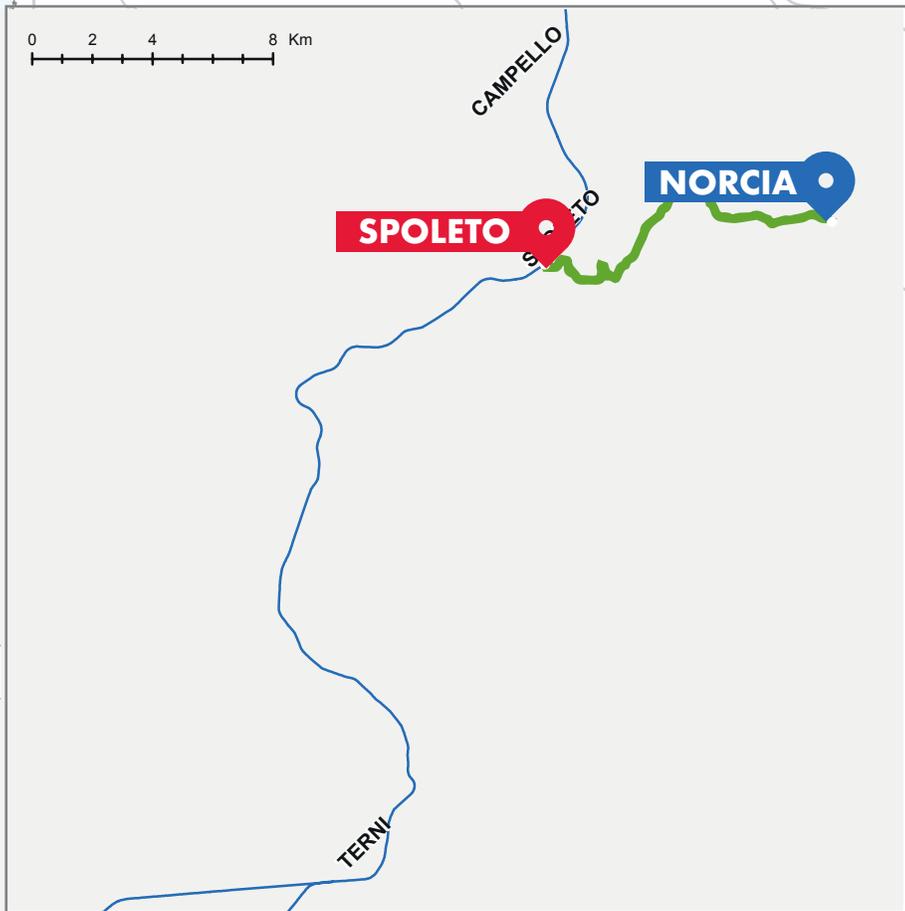
La vecchia ferrovia a scartamento ridotto, venne inaugurata nel 1926 e chiusa nel 1968.

Vera e propria opera d'arte ferroviaria prevedeva, lungo i suoi soli 50 chilometri, 19 gallerie, la più lunga delle quali di quasi 2 chilometri, e 24 tra ponti e viadotti, con vari tratti elicoidali con pendenze fino al 45 per mille.

Percorrere oggi la galleria di valico della Caprareccia, lunga 1.936 metri, è un'esperienza spettacolare.

Si procede in un ambiente oscuro e si torna alla luce dopo circa 10 minuti.

Quasi come rinascere. Altro punto spettacolare è il viadotto del Cortaccione, lungo 120 metri e alto più di 60 metri. Ma sono vari i punti panoramici di grande suggestione che si incontrano lungo la strada.



PERCORSO CICLABILE
SPOLETO-NORCIA



Distanza: 59,6 km
Altezza massima: 611 m
Dislivello salita: 633 m
Partenza: Spoleto
Arrivo: Norcia
Lunghezza: 51 km circa
Tipologia di percorso: ciclabile in sede protetta, strade secondarie
Difficoltà: impegnativo
Fondo stradale prevalente: asfalto 15%, sterrato 85%
Bici consigliata: trekking, gravel, mtb

 **PARTENZA SPOLETO**

 **ARRIVO NORCIA**

Fiuggi, lago di Canterno
© Luciano Rea-Arch. Ciociariaturismo.it

LAZIO

PALIANO-FIUGGI





RAGGIUNGI
FIUGGI
DA ROMA IN 50'
PALIANO
DA FROSINONE IN 30'



PALIANO-FIUGGI

NEL CUORE DELLA CAMPAGNA CIOCIARA

È una delle più belle ciclabili del Lazio quella che ripercorre il tracciato della vecchia ferrovia Roma-Fiuggi, seguendo il corso della Prenestina. Manca una segnaletica dedicata e il dislivello non è trascurabile, ma regala lunghi chilometri di pace. La stazione di riferimento è Colferro-Segni-Paliano, che impone circa 10 chilometri di strade provinciali poco trafficate. Guadagnato l'accesso al percorso, però, è la campagna ciociara a farla da padrona. Tra gli ulivi spuntano i borghi di Paliano, Piglio, Acuto e infine Fiuggi. Per il ritorno, circa 15 chilometri in discesa portano alla stazione di Anagni-Fiuggi.

LAZIO
PALIANO (FR)
FIUGGI (FR)



ALTITUDINE m 747 s.l.m.

INFO TURISMO

Comune
P.zza XVII Martiri, 1
03018 Paliano (FR)
Tel 0775 57081
protocollo.paliano@
actalispec.it
[comune.paliano.fr.it]

Comune
Piazza Trento e Trieste
03014 Fiuggi (FR)
Tel 0775 546111
info@pec.comune.fiuggi.
fr.it
[comune.fiuggi.fr.it]

INFO TRENO



STAZIONI DI RIFERIMENTO
 **COLFERRO-SEGNI
-PALIANO**

Il percorso inizia a 10 km
dalla stazione.

 **ANAGNI-FIUGGI**
Il percorso inizia a 15 km
dalla stazione.



INFO UTILI

SERRONE

Da Palazzo Colonna, posto alla cima della collina, si gode il panorama di tutta la valle sottostante.

Nel periodo da marzo a ottobre, il Monte Scalambra, ai piedi del quale si trova Serrone, è considerato il migliore centro del parapendio vicino Roma.

[ciociariaturismo.it]

CASTELLO DI FUMONE

Aperto tutti giorni, 9.30-13/15-19; domenica e festivi orario continuato.

Solo visite guidate: info@castellodifumone.it [castellodifumone.it]

NOLEGGIO BICI:

Colleferro
Fiuggi

RISTORO

Lungo il percorso si trovano alcuni punti ristoro. Meglio essere autonomi per il rifornimento dell'acqua.



LA STRADA DEL CESANESE

Impossibile non fermarsi per un bicchiere di vino lungo la strada. Qui, a farla da padrone, è il vitigno Cesanese, il vino rosso laziale per eccellenza, oggi protagonista di tre diverse denominazioni: il Cesanese del Piglio Docg, il Cesanese di Olevano Romano Doc e il Cesanese di Affile Doc. A lui è dedicata anche una strada, che ha il suo cuore nevralgico nel borgo di Piglio.

CURIOSITÀ

Poco distate da Fiuggi, il Castello di Fumone è un'antica fortezza i cui interni, visitabili, sono un viaggio indietro nel tempo. Il castello è celebre per essere stato luogo di reclusione, dopo *il gran rifiuto*, di papa Celestino V che vi morì nel 1296. Qui si è inoltre compiuto uno dei miracoli che ne hanno permesso la santificazione: la comparsa di una croce splendente sospesa a mezz'aria davanti alla sua cella.

Fiuggi, terme
© Luciano Rea-Arch. Ciociariaturismo.it



LAGO DI CANTERNO

A breve distanza da Fuggi, sono due le mete che non bisognerebbe perdere: il Castello di Fumone e il lago di Canterno.

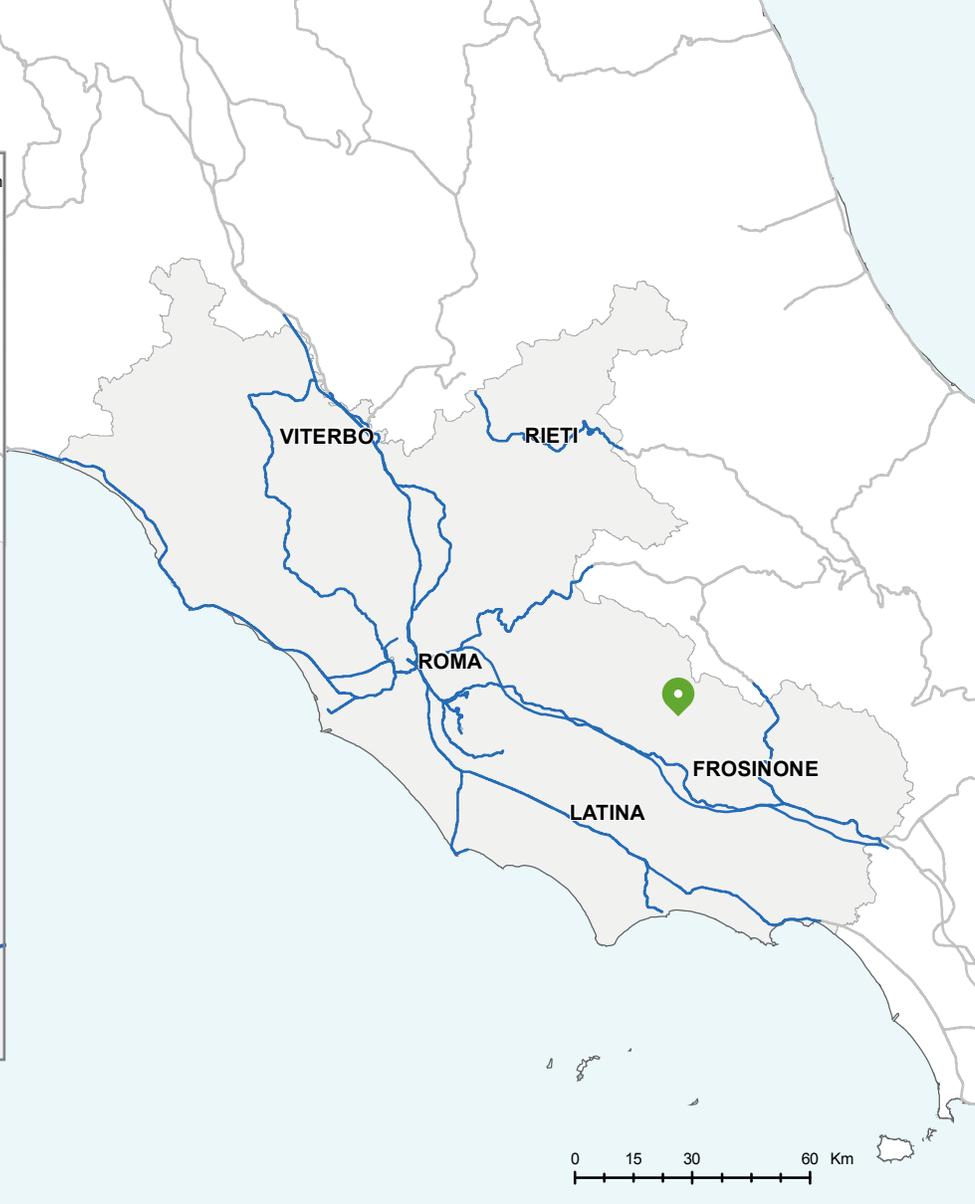
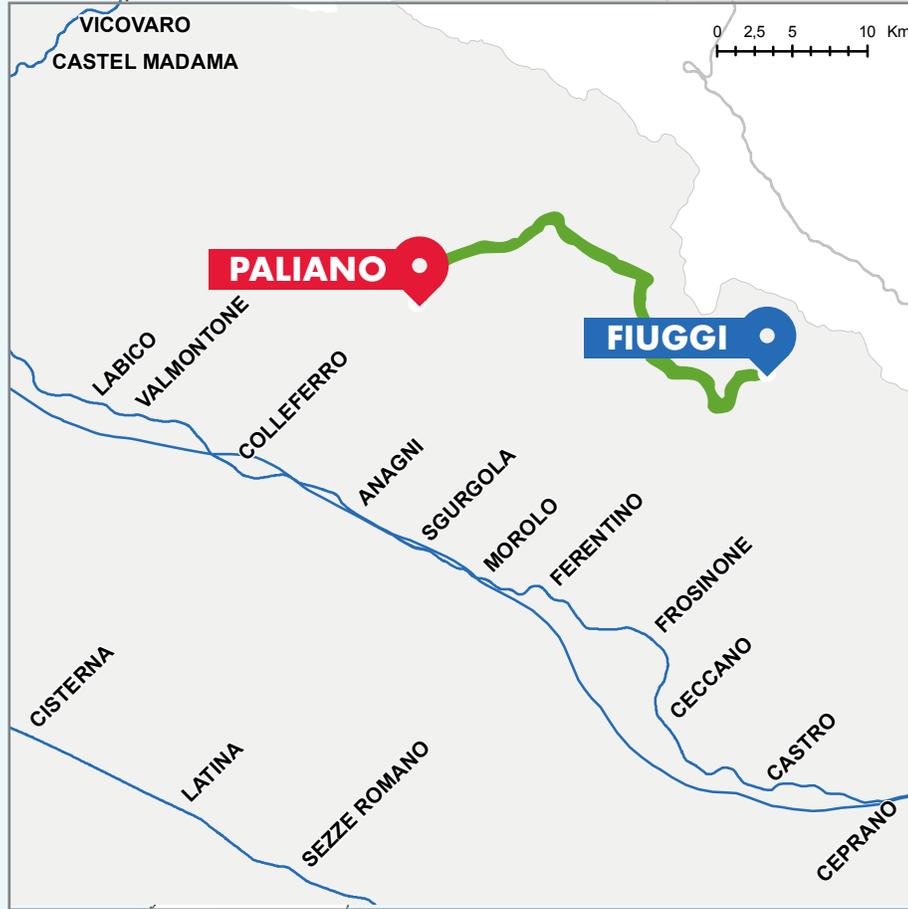
Su quest'ultimo, in particolare, regna un'atmosfera struggente e malinconica, che ne accentua il fascino. A lungo noto come il lago fantasma perché soggetto a un particolare fenomeno di piena e secca che lo vedeva scomparire naturalmente per lunghi periodi per poi riformarsi; questo almeno fino agli anni '40 del '900. Ancora oggi il lago è soggetto a repentini mutamenti del livello delle acque, osservabili anche nel giro di pochi anni.

A una manciata di chilometri, il Castello di Fumone dalle origini oscure e antichissime. Aperto alle visite è uno scrigno di arte e storia davvero affascinante.

Fuggi, lago di Canterno

© Luciano Rea-Arch. Ciociariaturismo.it





PERCORSO CICLABILE
PALIANO-FIUGGI



Distanza: 29,8 km
Altezza massima: 680 m
Dislivello salita: 517 m
Partenza: Paliano
Arrivo: Fiuggi
Lunghezza: 51 km circa
Tipologia di percorso: ciclabile in sede protetta, strade secondarie
Difficoltà: impegnativo
Fondo stradale prevalente: asfalto
Bici consigliata: trekking, gravel, mtb

 **PARTENZA
PALIANO**

 **ARRIVO
FIUGGI**

Abruzzo, trabocchi
© Massimiliano Crea-Arch. Reg. Abruzzo Dip. S. E. Turismo

ABRUZZO

ORTONA-VASTO





Vasto

© Massimiliano Crea-Arch. Reg. Abruzzo Dip. S. E. Turismo

RAGGIUNGI
ORTONA
DA PESCARA IN 25'
VASTO
DA TERMOLI IN 15'

ORTONA-VASTO

LA COSTA DEI TRABOCCHI

Pedalar vista mare con il profumo di salsedine misto a quello delle piante di liquirizia nell'aria e il rumore delle onde come sottofondo. È questa l'emozione che regala percorrere in bicicletta le coste abruzzesi, lungo un itinerario che va da Ortona a Vasto dove si intramezzano tratti asfaltati di pista ciclabile già realizzata a tratti sterrati ancora da completare (una volta terminata, la Via Verde sarà lunga 42 chilometri). Lungo la strada, si incrociano borghi come San Vito Chietino, definita da D'Annunzio il paese delle ginestre, e Rocca San Giovanni, tra i più belli d'Italia.



ABRUZZO
ORTONA (CH)
VASTO (CH)



ALTITUDINE m 72 s.l.m.

INFO TURISMO

Comune
Via Cavour, 24
66026 Ortona (CH)
Tel 085 90571
protocollo@pec.
comuneortona.ch.it
[comuneortona.ch.it]

Comune
Piazza Barbacani, 2
66054 Vasto (CH)
Tel 0873 3091
comune.vasto@legalmail.it
[comune.vasto.ch.it]

INFO TRENO



STAZIONI DI RIFERIMENTO

 **ORTONA**
Il percorso inizia appena fuori la stazione.
 **VASTO-SAN SALVO**
Il percorso inizia a 400 m dalla stazione.



INFO UTILI

SAN VITO CHIETINO

Posto in posizione panoramica, da qui è possibile spaziare con la vista dalla Majella al Gran Sasso e arrivare fino a Vasto.

ROCCA SAN GIOVANNI

È uno dei borghi più belli d'Italia, assolutamente da visitare il suo centro storico e il trabocco sulla spiaggia.

TORINO DI SANGRO

Con una piccola deviazione è possibile visitare la Riserva naturale Lecceta di Torino di Sangro.

NOLEGGIO BICI:

Ortona
San Vito Chietino
Porto di Vasto
Vasto-San Salvo

RISTORO

Lungo il percorso si trovano alcuni punti ristoro. Meglio essere autonomi per il rifornimento dell'acqua.



RISERVA NATURALE DI PUNTA ADERCI

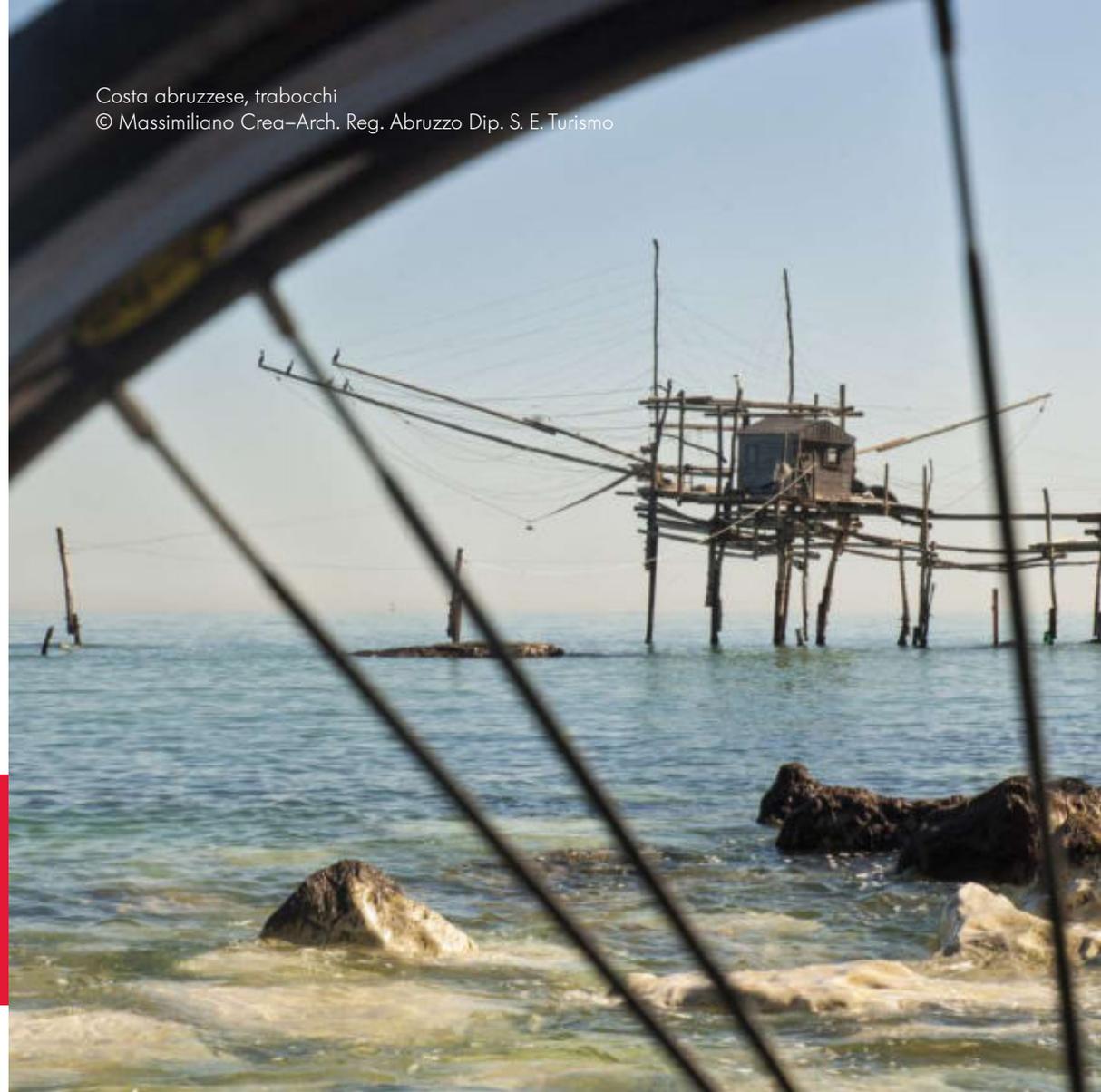
Area protetta nonché prima riserva istituita in Abruzzo nella fascia costiera, va dalla spiaggia di Punta Penna, attigua al porto di Vasto, alla foce del fiume Sinello. Un luogo incantevole dal punto di vista naturalistico con le sue dune selvagge, la sua ricca biodiversità e il suo fratino, delizioso e raro uccello che nidifica sulle coste sabbiose, simbolo della riserva.

CURIOSITÀ

In località Portelle a San Vito Chietino si trova l'Eremo dannunziano, dove il Vate e Barbara Leoni trascorsero un'estate d'amore nel 1889 e dove prese forma il *Trionfo della morte*. Oggi è una casa privata da visitare previo accordo con i proprietari, ma resta il punto panoramico incredibile, con vista sul trabocco del turchino che ispirò a D'Annunzio i celebri versi.

Costa abruzzese, trabocchi

© Massimiliano Crea-Arch. Reg. Abruzzo Dip. S. E. Turismo



I TRABOCCHI

Suggestive palafitte di legno con un ponte che le ancora alla riva, i trabocchi nascono come strutture per la pesca e, nel tempo, sono diventati un elemento fortemente caratteristico della costa abruzzese.

Lungo l'itinerario se ne incontrano 16, ma sono almeno una trentina quelli che disegnano la costa, molti recuperati e ben conservati, altri convertiti in ottimi ristoranti di pesce.

Quando sia stato realizzato il primo trabocco non è dato saperlo. Alcuni sostengono sia un'invenzione importata dai Fenici, ma a oggi si ipotizza solo che esistessero già nel 1240, anche se alcuni ne collocano la nascita in tempi più recenti.

Abruzzo, trabocchi

© Arch. Reg. Abruzzo Dip. S. Economico Turismo





PERCORSO CICLABILE
ORTONA-VASTO



Distanza: 78,5 km
Altezza massima: 76 m
Dislivello salita: 507 m
Partenza: Ortona
Arrivo: Vasto
Lunghezza: 43 km circa
Tipologia di percorso:
 ciclabile in sede protetta,
 strade secondarie
Difficoltà: facile
Fondo stradale prevalente: asfalto,
 sterrato
Bici consigliata:
 trekking, gravel, mtb

 **PARTENZA**
ORTONA

 **ARRIVO**
VASTO

Molise, porto di Termoli
© Arch. Moleasy

MOLISE

TERMOLI



Termoli, vicolo
© Arch. Moleasy



RAGGIUNGI
TERMOLI
DA PESCARA IN 1h15'

TERMOLI

SEGUENDO GLI ANTICHI TRATTURI

È un itinerario semplice quello disegnato dall'anello di San Giacomo, che parte e arriva sul lungomare di Termoli e raggiunge il candido borgo dell'entroterra. Un itinerario alla portata di tutti, che permette di passare dal blu del mare Adriatico al verde delle colline dell'entroterra in poche e facili pedalate. Prima di lasciare Termoli si passa per il Circolo della vela e il Parco comunale, quindi ci si immerge nelle campagne coltivate e su strade sterrate che evocano l'eco dei tratturi, delle processioni di bestiame durante la transumanza, della storia dell'Italia rurale.

MOLISE
TERMOLI (CB)



ALTITUDINE m 15 s.l.m.

INFO TURISMO

Comune
Via Sannitica, 5
86039 Termoli (CB)
Tel 0875 7121
protocollo@pec.comune.
termoli.cb.it
[comune.termoli.cb.it]

INFO TRENO



STAZIONE DI RIFERIMENTO

 **TERMOLI**

Il percorso inizia appena fuori la stazione.



TERMOLI

Il borgo vecchio, una suggestiva cittadella fortificata, e il Castello Svevo meritano una visita. [\[termoli.net\]](http://termoli.net)

SANTA MARIA DELLA PURIFICAZIONE

Nella Cattedrale di Termoli dal 1239 sono conservate le reliquie di San Timoteo, discepolo di San Paolo e destinatario di due lettere nel Nuovo Testamento.

NOLEGGIO BICI:

Termoli

RISTORO

Lungo il percorso si trovano alcuni punti di sosta. Non sono presenti punti ristoro o fontanelle per l'acqua. Si consiglia di essere autonomi.



IL BORGO ANTICO DI TERMOLI

Sorge su un promontorio abbracciato da possenti mura questo nucleo antico, nettamente distinto dalla città nuova, che affascina con la sua struggente semplicità e sembra salire dalle acque con le sue casette colorate, i suoi vicoli – come vico Il Castello, con i suoi 41 centimetri tra i più stretti d'Europa –, la rocca di epoca normanna e la Cattedrale di Santa Maria della Purificazione.

CURIOSITÀ

Tra le molteplici minoranze linguistiche presenti sul territorio italiano, almeno 41 in base alla Carta delle lingue d'Europa, nella provincia di Campobasso, di cui Termoli fa parte, in sette comuni si conservano, ancora oggi, la lingua, gli usi, i costumi e le tradizioni delle terre croate e albanesi.

Termoli, borgo vecchio
© Arch. Moleasy



SAN GIACOMO DEGLI SCHIAVONI

Il borgo domina dall'alto la valle dove scorre il tratturo Magno e sorge sull'ampio terrazzo collinare del piano della Croce, tra le valli del Biferno e del Sinarca. La terra sul quale sorge oggi era posseduta, in origine, dai cavalieri Templari.

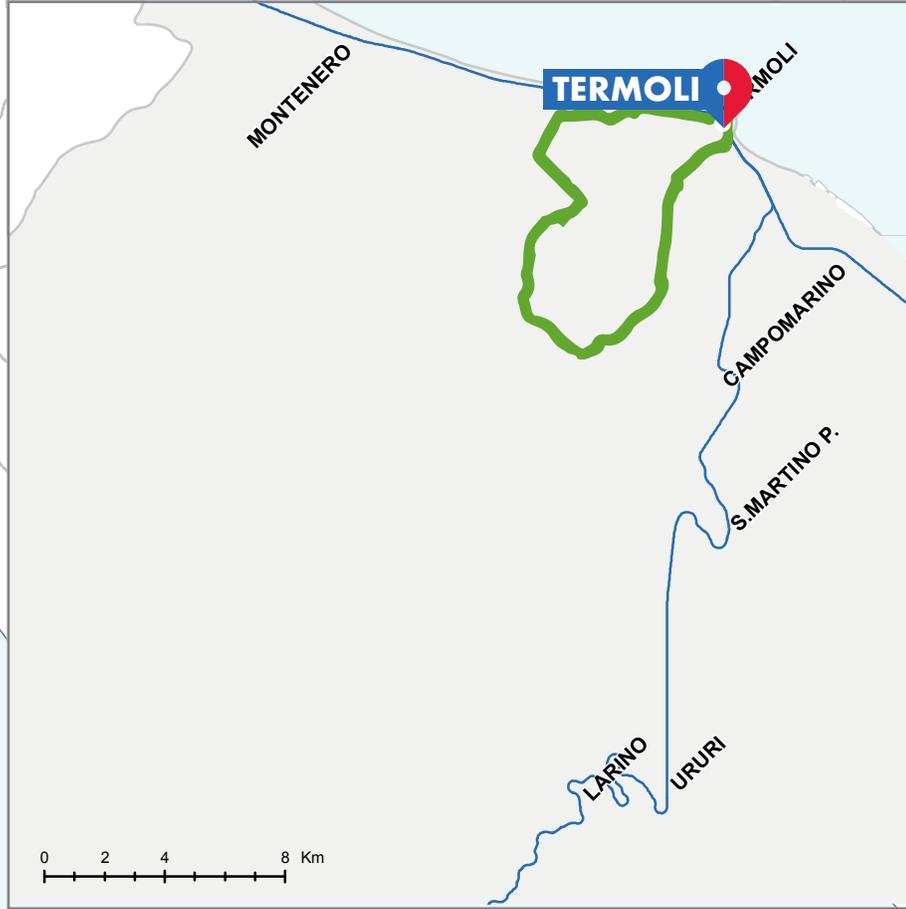
Il 5 dicembre 1456, alle ore 21 un tremendo terremoto distrusse centinaia di paesi della zona, incluso San Giacomo: a restare in piedi solo una manciata di abitazioni.

A ripopolare il borgo ci pensarono le popolazioni della Dalmazia in fuga dalle terre invase dagli Ottomani. Da loro l'aggettivo schiavoni (slavi).

Da non perdere il belvedere, all'estremità nord del paese, che affaccia verso il mare Adriatico, la città di Termoli e i colli.

Termoli, porto
© Arch. Moleasy





PERCORSO CICLABILE
TERMOLI



Distanza: 32 km
Altezza massima: 216 m
Dislivello salita: 473 m
Partenza: Termoli
Arrivo: Termoli
Lunghezza: 32 km circa
Tipologia di percorso: strade secondarie
Difficoltà: facile
Fondo stradale prevalente: asfalto, sterrato
Bici consigliata: trekking, gravel, mtb



Napoli, Museo e Real Bosco di Capodimonte
© Arch. Museo e Real Bosco di Capodimonte

CAMPANIA

NAPOLI



Napoli, vicoli
© Antonio Naddeo



RAGGIUNGI
NAPOLI
DA CASERTA IN 45'

NAPOLI

NELLE VISCERE DELLA CITTÀ

La città obliqua è il percorso ad anello che, ispirandosi all'omonima canzone di Edoardo Bennato, propone un «cammino che esiste da sempre», e che la bici permette di godere al meglio. Parte e arriva alla stazione di Mergellina questa ciclovia atipica, che si snoda in ambito urbano ma lontano dalle strade trafficate, e tocca luoghi iconici come Castel dell'Ovo, piazza Plebiscito, Museo e Real Bosco di Capodimonte, il Parco Virgiliano e il lungomare. L'itinerario rientra nel più ampio progetto *Scale di Napoli* con oltre 200 percorsi pedonali naturali che valorizzano la vivibilità urbana.



CAMPANIA
NAPOLI (NA)



ALTITUDINE m 17 s.l.m.

INFO TURISMO

Comune
Viale Pacioli Luca, 130
80147 Napoli (NA)
Tel 081 7951111
urp@pec.comune.napoli.it
[comune.napoli.it]

INFO TRENO



STAZIONI DI RIFERIMENTO
 **NAPOLI MERGELLINA**
 **NAPOLI C. FLEGREI**
 **NAPOLI P. AMEDEO**
 **NAPOLI
MONTESANTO**

Il percorso inizia appena fuori dalle stazioni.



INFO UTILI

ORTO BOTANICO [ortobotanico.unina.it]

CASTEL DELL'OVO
Da lunedì a sabato, 9-18;
domenica e festivi, 9-13.
Tel 081 7956180
casteldellovo@comune.
napoli.it

PARCO VIRGILIANO
Una delle più belle vedute
di Napoli.

**MUSEO E REAL BOSCO DI
CAPODIMONTE**
[museocapodimonte.
beniculturali.it]

NOLEGGIO BICI:
sono presenti in città molti
punti di noleggio bici.

RISTORO
Lungo il percorso si trovano
numerosi punti di sosta e
ristoro.



ARTE POPOLARE

Raccontano l'anima della città i suoi infiniti vicoli, il suo cuore popolare fatto di botteghe e trattorie, pizzerie e panni stesi. Tra i più famosi San Gregorio Armeno con i suoi presepi, e vico Scassacocchi tanto amato da Eduardo De Filippo. Un vero e proprio museo a cielo aperto, al quale oggi contribuiscono anche splendide opere di street art: su tutte il celebre San Gennaro di via Duomo.

CURIOSITÀ

Proprio sotto il Parco Virgiliano merita una sosta il Parco archeologico del Pausilypon. Qui ci si inoltra nella grotta di Seiano il cui traforo è stato scavato dai romani, commissionato inizialmente da Marco Vipsanio Agrippa. Riportato alla luce nel 1841 e rifugio antiaereo durante la guerra, la grotta è lunga 780 metri e termina con aperture a strapiombo sulla costa. Tra i visitatori illustri Sir Arthur Conan Doyle, che pare vi rimase incastrato.

Napoli, Museo e Real Bosco di Capodimonte
© Arch. Museo e Real Bosco di Capodimonte



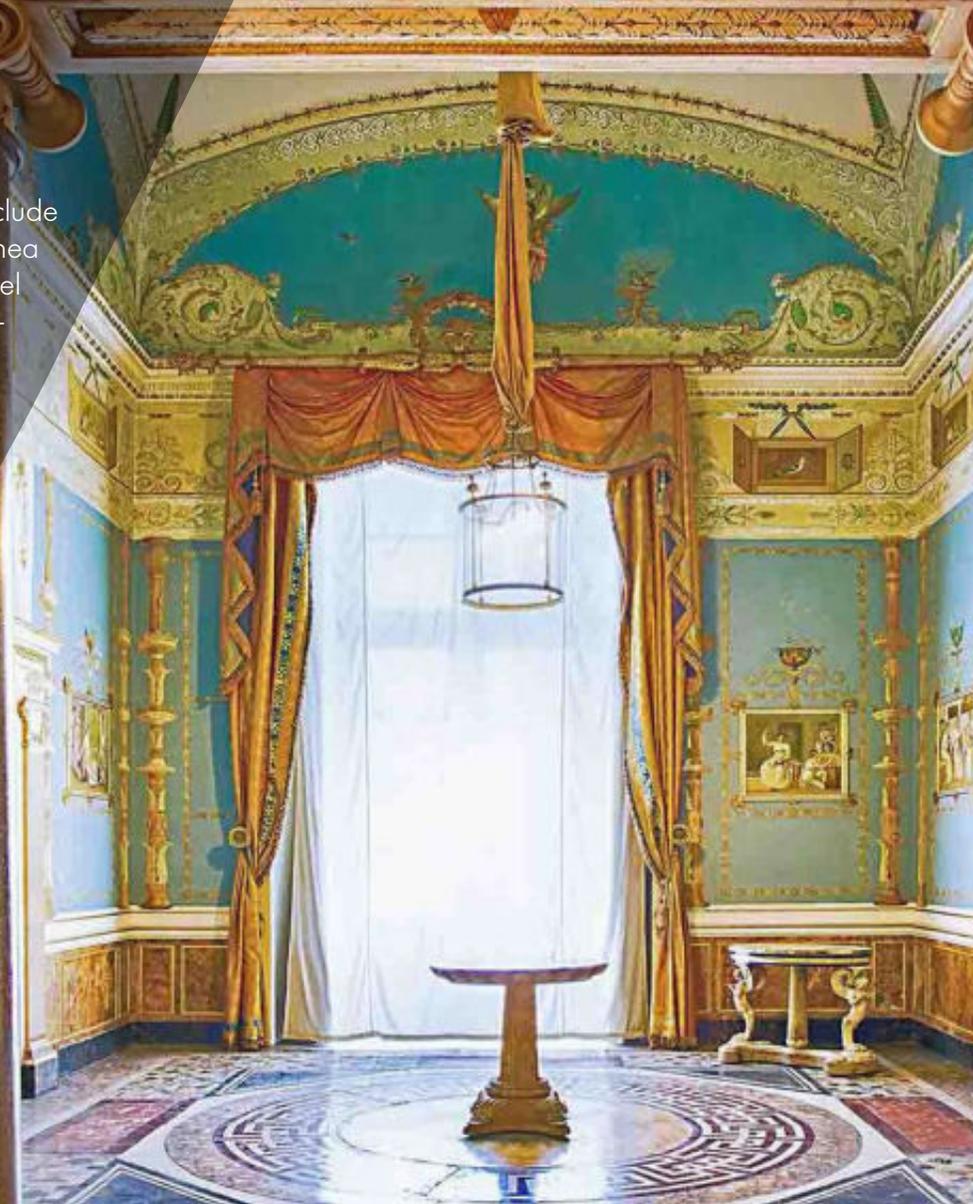
IL MUSEO E REAL BOSCO DI CAPODIMONTE

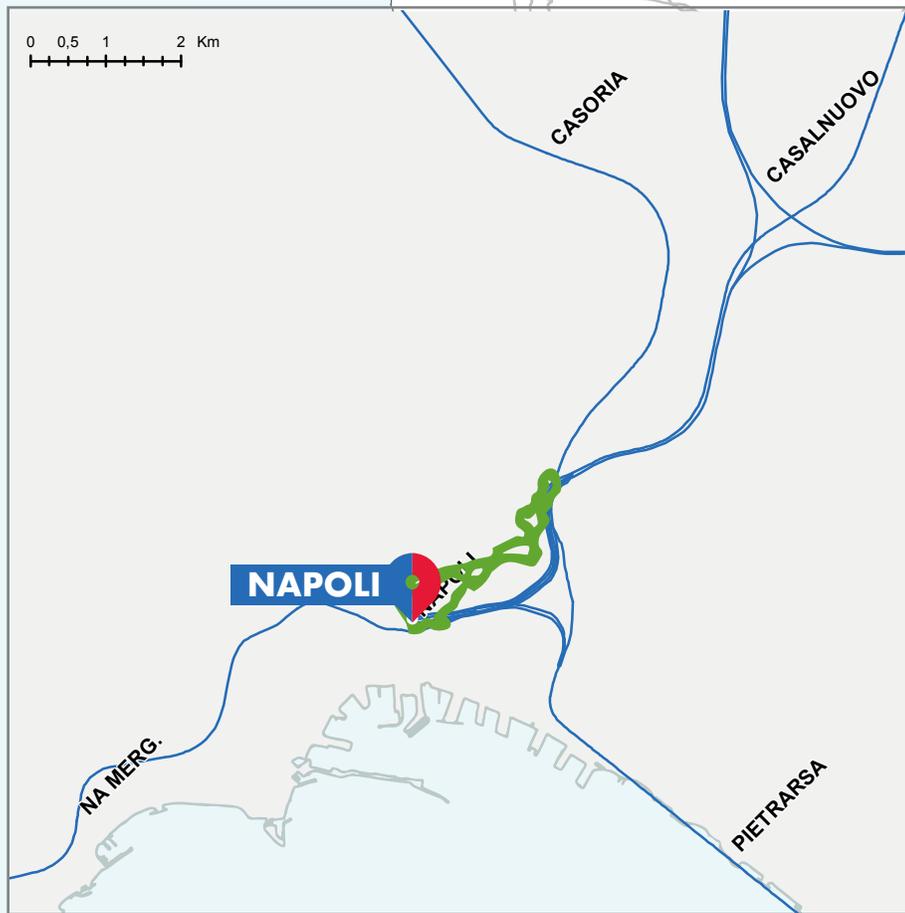
Il museo è ospitato dalla reggia omonima e include gallerie di arte antica, una di arte contemporanea e un appartamento storico. È stato inaugurato nel 1957, anche se le sale della reggia hanno ospitato capolavori già a partire dal 1758.

I grandi nomi della pittura italiana ci sono tutti: Raffaello, Caravaggio, Tiziano, Ludovico Carracci. C'è poi la Galleria napoletana, che raccoglie opere provenienti da chiese della città e dei suoi dintorni.

Il museo è immerso nel Real Bosco di Capodimonte, nato come riserva di caccia e oggi area verde incontaminata che si estende per 134 ettari e ospita oltre 400 diverse specie vegetali impiantate nel corso di due secoli.

Museo e Real Bosco di Capodimonte, salottino pompeiano
© Arch. Museo e Real Bosco di Capodimonte





PERCORSO CICLABILE
NAPOLI



Distanza: 49,2 km

Altezza massima:
177 m

Dislivello salita: 689 m

Partenza: Napoli

Mergellina

Arrivo: Napoli Mergellina

Lunghezza: 40 km circa

Tipologia di percorso:

ciclabile, strade secondarie

Difficoltà: facile

Fondo stradale

prevalente: basolato,
sanpietrini

Bici consigliata:

trekking, gravel, mtb



Lecce, ulivi
© Carlos Solito-Agenzia Pugliapromozione

PUGLIA

LECCE-SQUINZANO





Lecce, Basilica di Santa Croce
© Vittorio Giannella-Agenzia Pugliapromozione

RAGGIUNGI
LECCE
DA BARI IN 1h50'
SQUINZANO
DA BRINDISI IN 15'

LECCE-SQUINZANO

IN SALENTO, TRA GUSTO E STORIA
Percorso pianeggiante che si addentra nelle campagne salentine tra ulivi secolari e masserie. Il pieno di energie prima della partenza, si fa con un pasticciotto gustato in uno dei bar del centro storico barocco di Lecce. Quindi, ci si dirige verso il Parco naturale di Rauccio, che conserva ancora una piccola parte dell'immenso querceto che ricopriva il Salento fino al '700. Dopo una breve sosta nella piccola marina di Torre Chianca, si riparte verso l'interno in direzione Abbazia di Santa Maria di Cerrate e Squinzano, dove si chiude in bellezza con una degustazione dell'omonimo vino Doc.



PUGLIA
LECCE (LE)
SQUINZANO (LE)



ALTITUDINE m 49 s.l.m.

INFO TURISMO

Comune
Via Rubichi, 16
73100 Lecce (LE)
Tel 0832 682111
protocollo@pec.comune.
lecce.it

[comune.lecce.it]

Comune
Via G. Matteotti, 10
73018 Squinzano (LE)
Tel 0832 782601
comunescuinzano@pec.
rupar.puglia.it

[comune.squinzano.le.it]

INFO TRENO



STAZIONI DI RIFERIMENTO

 **LECCE**

Il percorso inizia appena fuori la stazione.

 **SQUINZANO**

Il percorso inizia appena fuori la stazione.



INFO UTILI

LECCE

La signora del barocco, questo il soprannome, merita di essere scoperta perdendosi fra le vie del centro. Da vedere anche l'Anfiteatro romano in piazza Sant'Oronzo.

MUSEO SIGISMONDO CASTROMEDIANO

Il più antico museo pubblico della Puglia. Fondato nel 1868, ripercorre la storia del Salento dalla preistoria all'900. Da martedì a domenica, 9-20 Tel 0832 37357

NOLEGGIO BICI:

Lecce

RISTORO

Lungo il percorso si trovano alcuni punti di sosta. Non sono presenti punti ristoro o fontanelle per l'acqua. Si consiglia di essere autonomi.



I PIACERI DELLA TAVOLA

L'uso della bicicletta in Salento compensa gli inevitabili eccessi gastronomici, visto che da queste parti buona cucina e ospitalità sono valori assoluti ai quali è impossibile sottrarsi. E farlo sarebbe un peccato, dato che è tutto squisito: dalla frutta e verdura al celebre olio, dal pesce alle pucce, ai pastocciotti, ai rustici... Al vino, con il Negroamaro che di questa terra è diventato simbolo.

CURIOSITÀ

L'Idume è un fiume che scorre nel sottosuolo di Lecce emergendo dai sotterranei di alcuni palazzi del centro, e sfocia nell'Adriatico presso Torre Chianca, dando forma al cosiddetto bacino dell'Idume. Si tratta di un suggestivo canneto immerso in acque limpide pare di origine antichissima, tanto che già Plinio lo cita nel suo *Tabula Peutingeriana*.

Lecce, percorso fra gli ulivis
© Salento Bici Tour



I TESORI DI LECCE

Gioiello barocco, inevitabile programmare una sosta in città per scoprirne i tesori. A partire dal centro storico, disegnato da case bianche e riccamente decorate, e botteghe artigiane dove si lavorano cartapesta e pietra leccese.

L'Anfiteatro romano del II secolo d.C. è una monumentale struttura della quale però oggi è visibile appena un terzo, il resto probabilmente è ancora nascosto sotto la centralissima piazza Sant'Oronzo.

Il Duomo e la Basilica di Santa Croce sono i due principali edifici religiosi dagli sfarzosi interni barocchi. Non sono però gli unici: in città si incontrano almeno altre 40 chiese. Il Castello di Carlo V è, infine, un'imponente fortezza che ospita eventi culturali, mostre d'arte e manifestazioni gastronomiche.

Lecce, piazza Duomo

© Carlo Elmiro Bevilacqua-Agenzia Pugliapromozione





PERCORSO CICLABILE
LECCE-SQUINZANO



Distanza: 32,4 km
Altezza massima: 57 m
Dislivello salita: 46 m
Partenza: Lecce
Arrivo: Squinzano
Lunghezza: 40 km circa
Tipologia di percorso:
 strade secondarie
Difficoltà: facile
Fondo stradale prevalente: asfalto
Bici consigliata:
 trekking, gravel

 **PARTENZA**
LECCE

 **ARRIVO**
SQUINZANO

Matera, gravina
© Arch. Fotografico APT Basilicata

BASILICATA

METAPONTO-MATERA



Matera, panorama
© Arch. Fotografico APT Basilicata



RAGGIUNGI
METAPONTO
DA TARANTO IN 35'

METAPONTO-MATERA

DAL MARE AI SASSI

È un itinerario nella storia quello che attraversa il Parco della Murgia materana. Si parte da Metaponto, affacciata sulle limpide acque dello Ionio, da non lasciare prima di aver visitato la zona archeologica e il Museo nazionale del metapontino che celebrano le origini della località come colonia greca. Si passa quindi per Bernalda, Santa Maria del Vetrano, Montescaglioso, che meritano tutte una sosta. L'arrivo è a Matera, gioiello antico intrappolato nella pietra nuda, tra le città più antiche al mondo. E la fatica della salita lascia il posto alla meraviglia.

BASILICATA
METAPONTO (MT)
MATERA (MT)



ALTITUDINE m 4 s.l.m.

INFO TURISMO

Comune
Piazza Plebiscito
75012 Bernalda (MT)
Tel 0835 540200
comunebernalda@pcert.
postecert.it
**[comune.bernalda.
matera.it]**

Comune
Viale Aldo Moro, 32
75100 Matera (MT)
Tel 0835 2411
comune.matera@cert.
ruparbasilicata.it
[comune.matera.it]

INFO TRENO



STAZIONE DI RIFERIMENTO
 **METAPONTO**
Il percorso inizia appena
fuori la stazione.



INFO UTILI

MONTESCAGLIOSO

Detta città dei monasteri, è uno dei tesori della Basilicata. Dal 2012 ha conquistato il titolo di Gioiello d'Italia, tra cui spicca per bellezza e imponenza l'Abbazia di San Michele Arcangelo.

MATERA

Dichiarata Patrimonio dell'Umanità dall'UNESCO, Matera è una delle città più antiche al mondo. Sono presenti testimonianze umane dal Paleolitico ai giorni nostri.

[basilicatanet.co]

NOLEGGIO BICI:

Bernalda
Matera

RISTORO

Non sono presenti punti ristoro o fontanelle per l'acqua. Si consiglia di essere autonomi.



IL PARCO DELLA MURGIA MATERANA

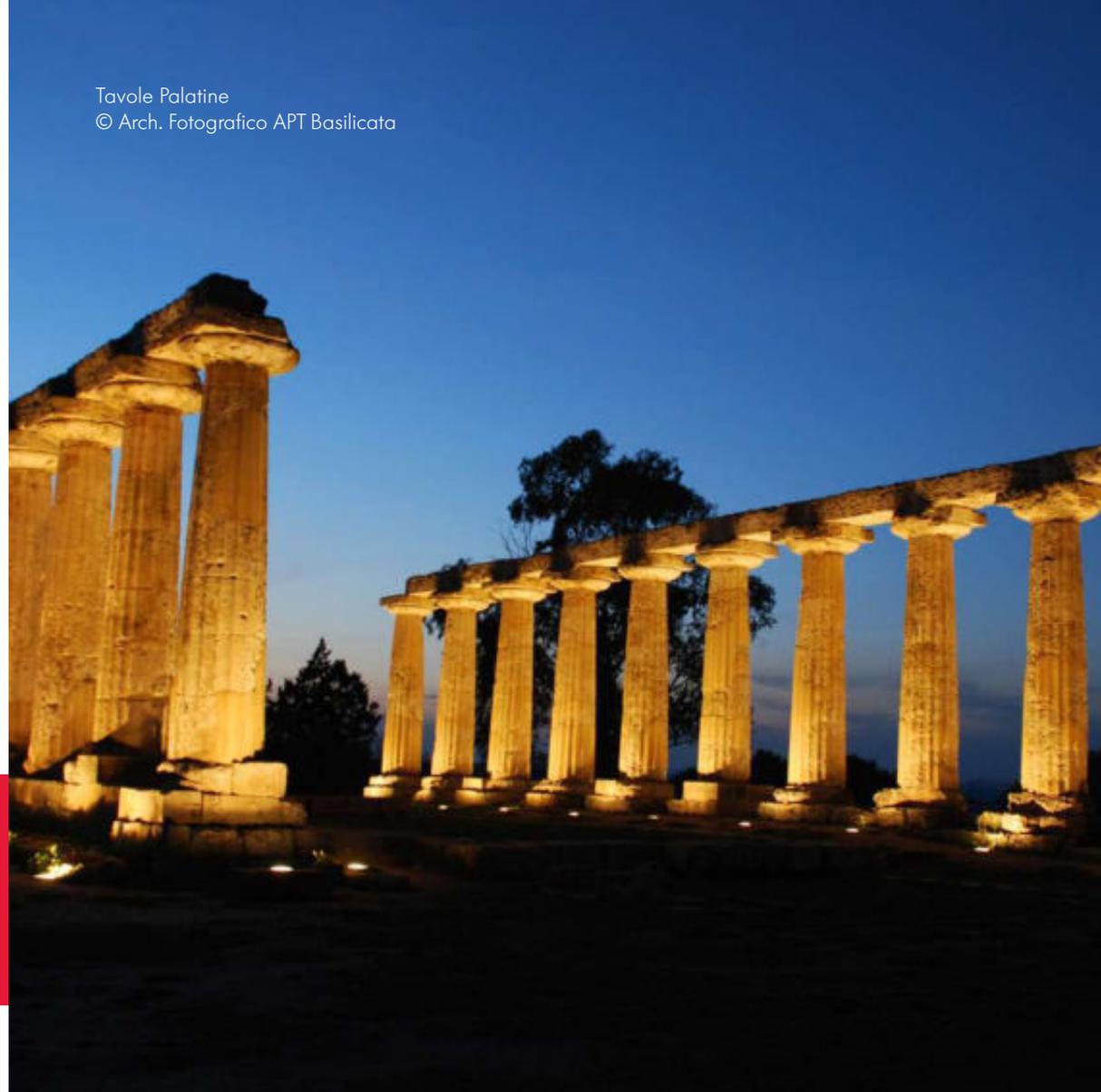
Uno dei più spettacolari paesaggi rupestri d'Italia è disegnato da una pietra tenera che erodendosi ha creato rupi, grotte, gravine usate dall'uomo come riparo dall'alba dei tempi. Da non perdere i numerosi villaggi rupestri che disegnano il territorio – come San Nicola all'Ofra, Cristo la Selva, il Villaggio Saraceno – con relative chiese e aree sepolcrali.

CURIOSITÀ

La chiamano la Cappella Sistina dell'arte rupestre la cripta del Peccato Originale, tra le più affascinanti delle chiese rupestri, le cui pareti sono interamente ricoperte di affreschi realizzati da un anonimo artista del IX secolo noto come il pittore dei fiori. Visite su prenotazione al sito: criptadelpeccatooriginale.it.

Tavole Palatine

© Arch. Fotografico APT Basilicata



I SASSI

Quando si arriva per la prima volta a Matera, si stenta a credere ai propri occhi: è la magia dei Sassi, un *paesaggio culturale* – secondo la definizione dell'UNESCO, che li ha inseriti nell'elenco dei Patrimoni dell'Umanità – unico al mondo.

I Sassi rappresentano la parte antica della città, un sistema abitativo articolato, visibile solo in parte, che scende verso il centro della terra, abbarbicato lungo i pendii della gravina di Matera, canyon lungo diversi chilometri.

Oggi, molte delle grotte scavate nel tufo sono state restaurate e ospitano ristoranti e strutture ricettive dove trascorrere almeno una notte nella vita.

Matera, panorama
© Arch. Fotografico APT Basilicata





PERCORSO CICLABILE
METAPONTO-MATERA



Distanza: 63,4 km
Altezza massima: 432 m
Dislivello salita: 190 m
Partenza: Metaponto
Arrivo: Matera
Lunghezza: 58 km circa
Tipologia di percorso: strade secondarie
Difficoltà: facile, ultimi 15 km in salita costante
Fondo stradale prevalente: asfalto
Bici consigliata: trekking, gravel, bici da corsa

 **PARTENZA METAPONTO**

 **ARRIVO MATERA**

Guardia Piemontese, Cetraro
© Biblioteca Armando

CALABRIA

GUARDIA PIEMONTESE-SAN LUCIDO



San Lucido, statua di Cilla
© Debora Calomino



RAGGIUNGI
GUARDIA P.
DA PAOLA IN 10'
SAN LUCIDO
DA LAMEZIA IN 26'

GUARDIA PIEMONTESE- SAN LUCIDO

LUNGO LA COSTA DEI CEDRI

Corre tutto vista mare l'itinerario che partendo dal borgo di Guardia Piemontese segue la Costa dei Cedri, imboccando la Riviera di San Francesco e concludendosi presso il bel centro arroccato di San Lucido. Tra le tappe principali le Terme Luigiane e il Santuario di San Francesco di Paola, ma più di tutti è il panorama naturale a essere protagonista lungo la strada, con le acque cristalline del Tirreno che riflettono la luce del sole e scorci di pura poesia, come quello sullo Scoglio della regina, e lo sguardo che spazia vaga, fino alle Eolie e Capo Palinuro.

CALABRIA
GUARDIA PIEMONTESE (CS)
SAN LUCIDO (CS)



ALTITUDINE m 514 s.l.m.

INFO TURISMO

Comune
Via Municipio, 1
87020 Guardia P. (CS)
Tel 0982 94046

[**comune.**
guardiapiemontese.cs.it]

Comune
Via F. Giuliani, 36
87038 San Lucido (CS)
Tel 0982 81081

[**comune.sanlucido.cs.it**]

INFO TRENO



STAZIONI DI RIFERIMENTO

 **GUARDIA P. TERME**

Il percorso inizia appena fuori la stazione.

 **SAN LUCIDO**

Il percorso inizia appena fuori la stazione.



INFO UTILI

GUARDIA PIEMONTESE

Centro culturale Gian Luigi Pascale

Da giugno a settembre:
aperto tutti i giorni, 17-20.
[valdesidicalabria.org]

PAOLA

Il santuario dedicato a San Francesco di Paola, sorge nella parte alta del paese ed è meta di pellegrinaggi da tutto il mondo.

[santuariopaola.it]

SAN LUCIDO

Merita una visita il centro storico. Secondo la leggenda, scambiarsi un bacio vicino alla statua di Cilla, garantisce amore duraturo alla coppia.

NOLEGGIO BICI:

non sono presenti noleggi di biciclette.

RISTORO

Lungo il percorso si trovano alcuni punti ristoro. Meglio essere autonomi per il rifornimento dell'acqua.



LE TERME LUIGIANE

Il cartello che le segnala lungo la strada recita *fonte di perenne giovinezza*. Si tratta della più antica stazione di cura della Calabria, le cui acque sono le più ricche di zolfo in Europa. A confermarlo testimonianze illustri come quella di Plinio il Vecchio e lo stesso San Francesco di Paola che ne cita il potere curativo in una lettera del 1446.

CURIOSITÀ

Lo Scoglio della regina svetta sulle limpide acque, con i suoi 20 metri d'altezza, fin dall'antichità, quando era noto come *Petra majura*. Tra le leggende che lo circondano, quella legata alla sorgente di acqua calda che scorre nei suoi meandri scoperta da una coppia di reali francesi che in quelle grotte avevano trovato rifugio durante una tempesta. La regina, afflitta da problemi di fertilità, dopo essersi bagnata in quelle acque riuscì ad avere un erede.

San Lucido, panorama
© Debora Calomino



IL SANTUARIO DI SAN FRANCESCO DI PAOLA

È uno dei luoghi di fede e cultura più visitati del sud Italia. Al suo interno è possibile trovare traccia dei tanti miracoli attribuiti al santo. C'è un macigno che un infermo avrebbe trasportato dal mare al santuario guarendo lungo la strada. C'è la fornace, usata per la costruzione dell'edificio e nella quale S. Francesco sarebbe entrato per ripararla, ancora accesa, senza scottarsi. C'è la fonte della Cucchiarella fatta sgorgare dal santo per dissestare gli operai che lavoravano alla costruzione del santuario. C'è il Ponte del Diavolo fatto costruire dal maligno in persona con l'inganno. E c'è la bomba che cadde nel torrente durante i bombardamenti del 1943 rimanendo inesplosa.

Santuario San Francesco di Paola
© Debora Calomino





PERCORSO CICLABILE
 GUARDIA PIEMONTESE-
 SAN LUCIDO



Distanza: 23 km
Altezza massima:
 191 m
Dislivello salita: 353 m
Partenza: Guardia
 Piemontese
Arrivo: San Lucido
Lunghezza: 23 km
Tipologia di percorso:
 strade secondarie
Difficoltà: facile
Fondo stradale
prevalente: asfalto,
 sterrato
Bici consigliata:
 trekking, gravel, mtb

 **PARTENZA**
GUARDIA
PIEMONTESE

 **ARRIVO**
SAN LUCIDO

Alcantara
© Arch, Ente Parco Fluviale dell'Alcantara

SICILIA

FIUMEFREDDO DI SICILIA



Alcantara
© Arch. Ente Parco Fluviale dell'Alcantara



**RAGGIUNGI
FIUMEFREDDO
DA CATANIA IN 35'**



FIUMEFREDDO DI SICILIA

ALL'OMBRA DEL VULCANO

Il percorso ad anello si sviluppa tra la Valle dell'Alcantara e il Parco dell'Etna. Si parte da Fiumefreddo in direzione Calatabiano, dove si può visitare il Castello arabo-normanno. Quindi si inizia a risalire la Valle dell'Alcantara, costeggiando la sponda destra del fiume, fino alle famose gole dell'Alcantara, dove il corso d'acqua si incunea tra antiche colate laviche; risalendo ancora si arriva ai piedi di Castiglione di Sicilia, qui non bisogna perdere la Cuba bizantina. Si riparte quindi in discesa in direzione della costa, pedalando lungo il fiume immersi nella macchia mediterranea.

SICILIA
FIUMEFREDDO DI SICILIA (CT)



ALTITUDINE m 62 s.l.m.

INFO TURISMO

Comune
Via Diana, 8
95013 Fiumefreddo (CT)
Tel 095 7769024
protocollopec.
comunefiumefreddodisicilia
@legalmail.it

[**comune.**
fiumefreddodisicilia.
ct.gov.it]

INFO TRENO



STAZIONE DI RIFERIMENTO
 **FIUMEFREDDO
SICILIA**

Il percorso inizia a 5 km
dalla stazione.



INFO UTILI

FIUMEFREDDO DI SICILIA

Ufficio eventi e turismo
Tel 095 7769083
fiumeservizisociali@gmail.com

GOLE DELL'ALCANTARA

Tel 0942 985010
[golealcantara.it]

CASTELLO DI CALATABIANO

Orario estivo:
da mercoledì a domenica,
10-13/16-20.

Orario invernale:
da mercoledì a domenica,
9.30-13.30.

[castellocalatabiano.com]

NOLEGGIO BICI:

Fiumefreddo di Sicilia

RISTORO

Lungo il percorso si trovano alcuni punti ristoro. Meglio essere autonomi per il rifornimento dell'acqua.



LA CUBA DI SANTA DOMENICA

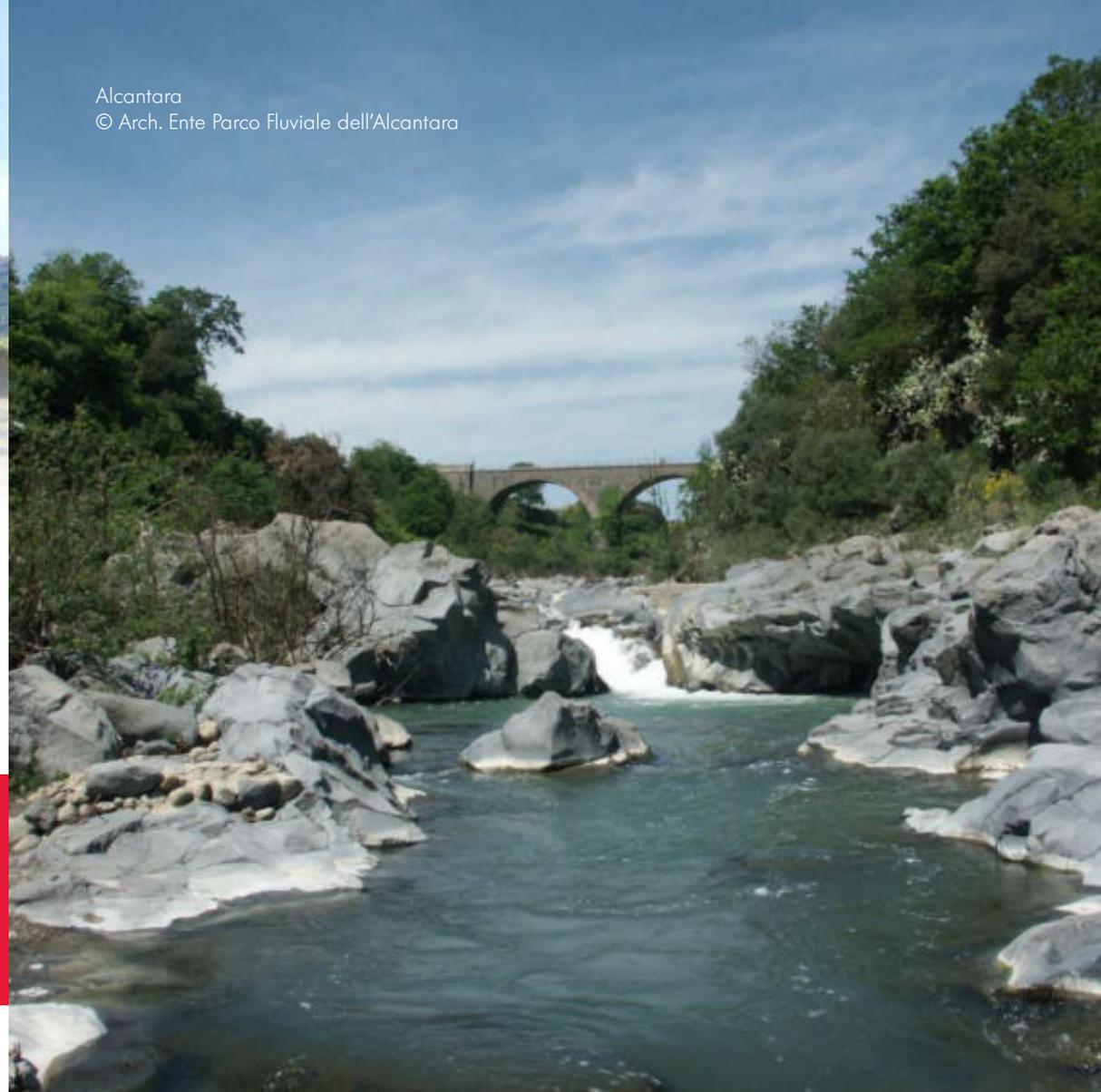
L'origine di questa affascinante costruzione, è un mistero; a lungo ritenuta di età bizantina risale probabilmente a epoche successive. Oggi come ieri, la cuba campeggia isolata in mezzo al paesaggio agreste: cosa ci facesse lì un edificio così complesso, nella cui struttura si ritrovano elementi bizantini, ma anche arabi e normanni, rimarrà forse un segreto custodito nelle pieghe della storia.

CURIOSITÀ

La quattrocentesca Chiesa del Santissimo Crocifisso di Calatabiano, è il cuore del folklore cittadino. Sopra il portale d'ingresso infatti si trova una misteriosa iscrizione: la leggenda vuole che riuscirà a decifrarla solo un cavaliere su di un cavallo bianco e avrà accesso a un tesoro nascosto nel cuore della montagna. Al suo interno invece è custodito il reliquario del santo patrono, San Filippo Siriaco, protagonista in occasione della sua festa di una caratteristica processione.

Alcantara

© Arch. Ente Parco Fluviale dell'Alcantara



IL PARCO DELL'ETNA

Si pedala all'ombra del vulcano lungo questo itinerario che lambisce i confini del Parco dell'Etna. Il grande vulcano fumante, con la sua mole di 3.300 metri, è un punto di riferimento costante durante tutto il percorso.

I più preparati possono pensare di intraprendere un percorso che li porti a fare il giro dell'Etna in bici, itinerario decisamente affascinante ma non adatto a tutti.

Lasciata la bici, si può seguire a piedi uno dei tanti sentieri di trekking che si sviluppano in gran parte su colate laviche recenti e storiche e incontrano scenari naturali anche molto diversi tra loro e di grande suggestione.

L'Etna è un sito naturale del Patrimonio dell'Umanità.

Etna, panorama
© Maurizio Scalia-Etna Bike Tours





PERCORSO CICLABILE
FIUMEFREDDO DI SICILIA



Distanza: 56 km
Altezza massima: 431 m
Dislivello salita: 645 m
Partenza: Fiumefreddo
Arrivo: Fiumefreddo
Lunghezza: 48 km
Difficoltà: impegnativo
Tipologia di percorso: ciclabile in sede protetta, strade secondarie
Fondo stradale prevalente: asfalto, sterrato
Bici consigliata: trekking, gravel, mtb

 **PARTENZA**
FIUMEFREDDO
DI SICILIA

 **ARRIVO**
FIUMEFREDDO
DI SICILIA

Sant'Antioco, percorso
© Cammino Minerario di Santa Barbara

SARDEGNA

CARBONIA-SANT'ANTIOCO



Miniera di San Giorgio, pozzo Santa Barbara
© Cammino Minerario di Santa Barbara



RAGGIUNGI
CARBONIA
DA CAGLIARI IN 1h



CARBONIA- SANT'ANTIOCO

MINIERA DI TESORI

Incluso nel contesto del Cammino minerario di Santa Barbara, l'itinerario parte da Carbonia, città nata nel 1938 per garantire alloggio ai lavoratori del bacino carbonifero Sirai-Serberariu, e arriva a Calasetta, sull'isola di Sant'Antioco. Si tratta dell'antico capolinea della ferrovia dismessa del Sulcis, che questo percorso segue per la tratta in direzione Iglesias. Dall'archeologia industriale novecentesca alle necropoli puniche il passo è abbastanza breve, una ventina di chilometri su ciclabile non del tutto completata.

SARDEGNA
CARBONIA (SU)
SANT'ANTIOCO (SU)



ALTITUDINE m 111 s.l.m.

INFO TURISMO

Comune
Piazza Roma, 1
09013 Carbonia (SU)
Tel 0781 6941
comcarbonia@pec.
comcarbonia.org
[comune.carbonia.su.it]

Comune
Piazzetta Italo Diana, 1
09017 Sant'Antioco (SU)
Tel 0781 803001
protocollo@comune.
santantioco.legalmail.it
[comune.santantioco.ca.it]

INFO TRENO



STAZIONE DI RIFERIMENTO
 **CARBONIA
SERBARIU**

Il percorso inizia appena fuori la stazione.



INFO UTILI

MUSEO DEL CARBONE

Le visite guidate in sottosuolo di norma non sono prenotabili, a eccezione dei periodi di alta stagione, di gruppi organizzati e in occasione di eventi particolari.

[museodelcarbone.it]

MUSEO ARCHEOLOGICO FERRUCCIO BARRECA

Il percorso archeologico include il tofet, il Forte sabaudu, il Museo etnografico e il Villaggio ipogeo.

[mabsantantioco.it]

NOLEGGIO BICI:

Carbonia
Sant'Antioco

RISTORO

Lungo il percorso si trovano alcuni punti ristoro. Meglio essere autonomi per il rifornimento dell'acqua.



CARBONIA

Il centro storico della nona città sarda per numero di abitanti ha il fascino metafisico delle realtà di impianto razionalista. Da vedere nei dintorni: il Museo del carbone di Serbariu, con la possibilità di scendere in una galleria di estrazione, ma anche siti di archeologia fenicio-punica come quello di Monte Sirai, il Museo Villa Sulcis, varie grotte preistoriche, necropoli a *domus de janas* e nuraghi.

CURIOSITÀ

Tra le varie misteriose tracce lasciate dagli antichi abitanti della Sardegna nei secoli, particolarmente affascinanti sono le *domus de janas* (casa delle fate), tombe scavate nella roccia in gruppo anche di 40 unità, a creare dei veri e propri villaggi sotterranei. Si pensa siano state costruite tra il IV e il III millennio a.C. e ne sono state trovate 2.400 su tutta l'isola. Lungo l'itinerario un esempio lo si può trovare a San Giovanni Suergiu.

San Benedetto, ferrovia della miniera di Malacalzetta
© Cammino Minerario di Santa Barbara



SANT'ANTIOCO

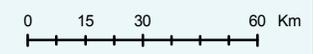
Fondata dai Fenici nel 770 a.C., è il centro principale della maggiore isola della Sardegna e un'importantissima meta turistica. La sua lunga storia è raccontata nelle sale del Museo archeologico Ferruccio Barreca, tra i resti dell'area archeologica del tofet, nelle stanze del Museo etnografico *Su magasinu 'e su binu*, nell'affascinante Villaggio ipogeo e tra le mura del Forte sabaudo. Da non perdere le saline, dove si può ammirare lo spettacolo dei fenicotteri rosa che lo abitano.

Calasetta è il porto di partenza del traghetto per Carloforte, sull'isola di San Pietro, da visitare per trovare spiagge incontaminate, scogliere mozzafiato e una straordinaria cucina dove il tonno è protagonista.

Sant'Antioco, tomba punica

© Cammino Minerario di Santa Barbara





PERCORSO CICLABILE
CARBONIA-SANT'ANTIOCO



Distanza: 20 km
Altezza massima: 121 m
Dislivello salita: 44 m
Partenza: Carbonia
Arrivo: Sant'Antioco
Lunghezza: 20 km circa
Tipologia di percorso: strade secondarie
Difficoltà: media
Fondo stradale prevalente: misto
Bici consigliata: trekking, mtb

 **PARTENZA**
CARBONIA

 **ARRIVO**
SANT'ANTIOCO

NOTE LEGALI

I tempi di percorrenza indicati/rapresentati in questa pubblicazione sono indicativi. La durata del viaggio varia a seconda del servizio di trasporto utilizzato e può subire variazioni. Maggiori informazioni su [trenitalia.com](https://www.trenitalia.com).

Gli eventi citati nelle singole località sono soggetti a riconferma annuale da parte degli enti locali. Per maggiori informazioni visita il sito ufficiale del comune di riferimento.

Progetto grafico e coordinamento editoriale

Direzione Centrale Comunicazione Esterna
Ferrovie dello Stato Italiane SpA
Piazza della Croce Rossa, 1
00161 Roma

Cartine

Si ringrazia la Direzione Commerciale di RFI SpA per il contributo cartografico, in particolare Francesco Pascucci.

Testi

Cuore Verde srl s.u.

Foto

© iStock

© Canva

Stampa

Grafica Nappa | 2020

Questa pubblicazione è stampata su carta FSC®



Divisione Passeggeri Regionale
Direzione Commerciale
Piazza della Croce Rossa, 1
00161 Roma

Scopri tutti i travel book su
trenitalia.com