

# VALENCIA SU DUE RUOTE O DI CORSA

## VALENCIA SU DUE RUOTE O DI CORSA



IlViaggiatoreMagazine-centro  
storico-Valencia-Spagna

**Valencia** è una **destinazione perfetta per chi ama praticare [sport all'aria aperta](#)**. Il clima mediterraneo e la sua posizione pianeggiante favoriscono i tantissimi percorsi e itinerari che si snodano lungo tutta la città.

La bicicletta è un mezzo divertente e ideale per tutta la famiglia per scoprire la città. Grazie infatti agli oltre **120 Km di piste ciclabili e alle 40 vie ciclabili**, **Valencia** è una delle città bike friendly d'Europa. Si può pedale in totale sicurezza in tutte le zone. Ci sono spazi **per le piste ciclabili che si trovano sul lungomare. Anche in centro**, dove i veicoli a motore non possono superare la velocità di 30 km all'ora e **appena fuori città ci si può divertire**.

Per un tuffo nella natura ci sono i **Giardini del Turia, un polmone verde lungo 9 km** nel vecchio alveo del fiume Turia. **I giardini attraversano il nucleo urbano da ovest a est** e permettono di godersi le più belle viste della città in bici in modo tranquillo e divertente. Si può arrivare fino alla **Città delle Arti e delle Scienze**.

A Valencia esiste una grande varietà di **imprese che noleggianno biciclette** per giorni oppure ore.



IlViaggiatoreMagazine-  
Giardini del Turia-Valencia-

Spagna

## Gite fuori città su due ruote

Utilizzando il **servizio municipale "Valenbisi"** si può approfittare delle 300 stazioni dove restituire la bicicletta. Per le bici private o prese a noleggio, esistono dei parcheggi per bici distribuiti in tutta la città.

Per avere una visione delle tantissime piste e gite che partono da Valencia, esiste il portale **WelcomeBike**, dove si possono trovare itinerari su misura e adattati al livello di ogni ciclista.

Per chi è alla ricerca di **gite fuori città in bicicletta**, si può scegliere tra il **Parco Naturale dell'Albufera**. Ci troviamo in un ecosistema mediterraneo a soli 10 chilometri dalla città che riunisce spiagge selvatiche di dune, boschi, risaie e un enorme lago. **La Huerta**, l'orto di Valencia, dai confini della città farà ammirare coltivazioni di riso e di zigolo dolce, aranceti, vigneti e tipici casolari detti alquerías.

È anche possibile partecipare a diverse **visite guidate su ruote**, acquistabili direttamente dal sito **visivalencia.com**. Si possono scegliere quelle in città in centro storico, o quelle che mixano città e campagna.



IlViaggiatoreMagazine-  
Huerta-Valencia-Spagna

## La bicicletta è protagonista

Tra gli eventi da non perdere per gli appassionati di ciclismo, il **Grand Fondo**, che si svolge il **1 giugno**.

È la prima corsa ciclistica in Europa con partenza e arrivo in una città. Questa corsa è accessibile a tutte le categorie,

infatti è composta da tre diversi itinerari, in base alla preparazione fisica di ogni partecipante.

Infine, tra gli eventi legati a l bike, **dal 10 al 12 maggio si svolge la Mitic Bike**, dove protagonista è la mountain bike.

Un viaggio di 290 chilometri e 6000 metri di dislivello distribuito in tre tappe di 70, 95 e 118 chilometri. Un'occasione unica per esplorare e godersi il panorama urbano della città di Valencia.

**Valencia è anche la città del running** grazie anche alle sue **spiagge e alle numerose zone verdi**.



IlViaggiatoreMagazine-Parco  
dell'Albufera-Valencia-  
Spagna

## **Anche il running ha i suoi spazi**

Sono moltissime le zone dove si può correre come i **Giardini del Turia, la Marina di Valencia e il Parque de Cabecera**.

**I Giardini del Turia**, oltre che perfetti per la bici, **sono anche un paradiso per gli amanti del running**. Questo grazie alle loro zone asfaltate o di terra, circondate da tantissimo verde, fontane e pinete.

In questi giardini si trova il Circuit 5K Jardí del Turia: 5.731 metri di tracciato per correre, con una superficie specifica per attenuare l'impatto della corsa.

**Il Percorso nel Parque de Cabecera** è caratterizzato da un tragitto circolare di terra che inizia nel **Ponte del Nou d'Octubre** e si collega ai **Giardini del Turia**, con diversi sentieri e tracciati.



IlViaggiatoreMagazine-

Spiagge-Valencia-Spagna

## Tracciati per correre in tranquillità

Lungo i suoi 2,4 chilometri si trovano zone con rampe e gradini.

**Chi ama il mare può scegliere il Percorso per la Marina di Valencia.** Dalla spianata della Marina fino all'estremità del **Muelle de Levante**, un percorso lungo 5,7 km (andata e ritorno). Il tracciato è ricoperto di asfalto o cemento e si collega con il **Lungomare**.

Per chi ama correre in spiaggia c'è il percorso **Dehesa de el Saler**, una zona con sentieri che attraversa le estese pinete e vecchie dune, tra la Albufera e il Mar Mediterraneo.

Per gli appassionati e anche per gli sportivi agonistici, la città ospita ogni anno importanti gare di running.

**La Maratona Trinidad Alfonso** è la più importante, con un circuito completamente pianeggiante e il **palcoscenico unico della Città delle Arti e delle Scienze**.



IlViaggiatoreMagazine-  
Spiagge-Valencia-Spagna

## Sessione di recupero in un centro benessere

Questa gara si tiene l'1 dicembre 2019, ma visto che l'edizione 2018 ha chiuso le registrazioni due mesi prima con 22.000 corridori, è raccomandabile iscriversi con largo anticipo.

Imperdibile anche la **Mezza Maratona** che si tiene ad ottobre,

uno dei principali eventi della città dedicata sia ai corridori nazionali e internazionali.

Altri importanti eventi sono la **Maratona tutta al femminile** che si svolge è svolta il 7 aprile e la Volta a Peu a maggio, un evento sensazionale che si tiene a maggio e che riunisce migliaia di partecipanti a Valencia per godersi una gara a piedi attraverso le vie più centrali della città.

Per i veri agonisti i veri appassionati, esistono anche **pacchetti di viaggio sportivi da 5 a 7 giorni**, progettati da allenatori professionisti e consultabili su **welcometovalencia.com**.

Oltre a un **allenamento intensivo** nella splendida cornice di Valencia, è prevista anche una sessione di recupero in un **centro benessere** nel centro della città, visite alle principali attrazioni turistiche e cene adatte gli sportivi per godersi la gastronomia Valencia.

#### **LEGGI ANCHE:**

<http://www.ilviaggiatore-magazine.it/luoghi-viaggi/spagna-e-luce/>

<http://www.ilviaggiatore-magazine.it/alberghi-location/bless-hotel-madrid-spagna/>