



Turismo slow: un viaggio lento tra borghi e natura in bicicletta.

Un viaggio lento tra borghi e natura in bicicletta è un modo straordinario per scoprire l'Italia.

Permette di **vivere esperienze autentiche**, di immergersi nella cultura locale e di godere delle bellezze naturali del paese.

Perché scegliere la bicicletta per scoprire l'Italia?



L'Italia è famosa per le sue città d'arte, la cucina straordinaria e le splendide coste, ma ci sono **lati meno conosciuti che meritano di essere esplorati** in completa tranquillità, unico modo per assaporarli a pieno.

Ecco quindi che la bicicletta diventa un modo perfetto per questo scopo.

Viaggiare in bicicletta è **un modo ecologico di esplorare il mondo**. Si riduce l'impatto ambientale e si contribuisce a preservare le bellezze naturali e storiche del paese.

Pedalare permette di **entrare in contatto diretto con la natura**.

Sentire l'odore dei fiori, ascoltare il canto degli uccelli e potersi fermare in qualsiasi momento per ammirare un paesaggio mozzafiato.

La bicicletta offre la possibilità di **scoprire luoghi meno battuti dai turisti**, dove è possibile vivere esperienze

autentiche e **incontrare persone del posto.**

Nonostante tutta la nostra penisola meriti di essere scoperta, al giorno d'oggi ci sono **particolari vie più adatte ad essere percorse.**

Si tratta di ciclovie particolarmente **panoramiche** e lungo le quali sono stati recentemente compiuti lavori perchè siano **praticabili in totale sicurezza.**

Turismo slow: dalla Via Francigena alla Val d'Orcia



La Via Francigena è un antico percorso di pellegrinaggio che attraversa l'Italia da nord a sud. Pedalando lungo questo itinerario, si possono scoprire **borghi medievali, chiese romaniche e paesaggi rurali.** La Via Francigena inizia dalle Alpi, attraversa la pianura padana, e si snoda attraverso le colline toscane, terminando a Roma. Lungo il percorso, si possono visitare borghi come **San Miniato, famoso per il tartufo bianco, e Monteriggioni, un incantevole borgo fortificato.**

La **Val d'Orcia**, in Toscana, è patrimonio dell'UNESCO e offre **uno dei paesaggi più iconici d'Italia.** Qui il concetto di turismo slow è pienamente espresso: **pedalare tra colline verdi, cipressi e vigneti fa sentire parte di un dipinto rinascimentale.** L'itinerario attraverso la Val d'Orcia ti porterà attraverso borghi affascinanti come **Pienza, famosa per il pecorino, e Montalcino, noto per il suo vino Brunello.**

Oltre ai borghi, è possibile sostare presso una delle diverse **terme naturali** tra cui **Bagno Vignoni**.



Lungo il Po in bicicletta

La **ciclovia del Po** che permette di seguire il corso del fiume è un'esperienza unica. Si snoda attraverso **Piemonte, Lombardia, Emilia Romagna e Veneto** ed è parte di EuroVelo 8. È un **percorso piuttosto vario** in termini di fondo stradale, ma anche di paesaggi che si susseguono. La bicicletta permette di apprezzare appieno tutto ciò che il territorio ha da offrire.

Attraversare in bici i numerosi piccoli borghi, prima in alto sul fiume tra Carmagnola e Gassino, Valenza, Arena Po e San Zenone. E poi lungo l'argine maestro, tra Caorso, Zibello e Roccabianca, Colorno, Casalmaggiore, Viadana. E ancora Brescello, Boretto, Gualtieri, Guastalla, Ostiglia, Revere, Bondeno, Mesola, Contarina. Questi borghi resteranno nella memoria non solo per i porticati, i **mattoni rossi, i palazzi, i castelli, gli edifici rurali come cascine, corti e abitazioni di "casanti"**, ma anche per gli incontri con la gente del luogo e per i piatti semplici, ma saporiti.



Scoprire i borghi con il turismo slow

Non solo ciclovie ed itinerari da percorrere, ma anche aree più ristrette come piccoli borghi tutti da esplorare in tranquillità, prendendosi il giusto tempo.

Famoso per **il Ponte del Diavolo**, **Borgo a Mozzano** è un piccolo gioiello immerso nella natura della Garfagnana. Il **centro storico** è ricco di fascino e tradizioni. Passeggiando per le sue stradine, si possono scoprire antiche chiese, come la **Chiesa di San Jacopo**, e godere della vista panoramica sulla valle circostante. Da non perdere nei dintorni, **la Fortezza di Mont'Alfonso**, un imponente complesso fortificato.



Incastonato nel parco delle Dolomiti Lucane, **Castelmezzano** offre panorami spettacolari e un'atmosfera magica. Il borgo è **un dedalo di viuzze e scalinate** che si arrampicano sulla roccia, con case costruite direttamente nella pietra. Da non perdere **la Chiesa Madre di Santa Maria dell'Olmo** e **i resti del Castello Normanno**.

Situato **sulle sponde del Lago d'Orta**, questo borgo è una destinazione perfetta per chi ama la tranquillità e la bellezza naturale. Il centro storico è un labirinto di vicoli medievali, con eleganti palazzi e antiche chiese, come la Chiesa di Santa Maria Assunta.

Da non perdere anche l'isola di San Giulio che ospita la **Basilica di San Giulio**, una suggestiva chiesa realizzata in stile romanico. Infine, non resta che salire alla **Sacro Monte di Orta**, un complesso religioso situato su una collina che offre una vista panoramica sul lago.



Orta San Giulio- ph credits Silvia Guelpa

Turismo slow e preparazione al viaggio in bicicletta: consigli utili

Nonostante stiamo parlando di turismo slow, perciò un itinerario da modulare in base alle proprie necessità, un viaggio in bicicletta richiede comunque alcuni dettagli indispensabili.

Prima di tutto è fondamentale **avere una bicicletta adatta al tipo di percorso** che si intende affrontare. Una bici da trekking o una mountain bike sono ideali per i percorsi misti.

Come seconda cosa è importante indossare **abbigliamento tecnico traspirante e a strati** per adattarsi alle diverse condizioni climatiche. Da non dimenticare **casco, guanti e kit di riparazione**.

Pianificare le tappe in anticipo, considerando le distanze e i punti di interesse lungo il percorso. Assicurarsi di avere sempre con sé **una mappa o un GPS**.

Benefici del Cicloturismo e del Turismo slow



E per finire, citiamo alcuni benefici che il turismo slow ed un viaggio in bicicletta portano.

Come prima cosa **pedalare è un'ottima attività fisica** che migliora la salute cardiovascolare e rinforza i muscoli. Inoltre, stare all'aria aperta e **immergersi nella natura ha effetti benefici sulla mente**, riducendo stress e ansia.

Inoltre viaggiare in bicicletta permette di scoprire ogni borgo con la sua storia, le sue tradizioni e la sua cucina a un ritmo più lento e di assaporare ogni momento.

Infine il cicloturismo offre **numerose opportunità di incontrare altri viaggiatori e locali**, creando legami e condividendo esperienze indimenticabili.

Di Silvia Guelpa



INFORMAZIONI

<https://www.viefrancigene.org>

ARTICOLI CORRELATI

<https://www.ilviaggiatore-magazine.it/enogastronomia-dintorni/ciclabili-in-veneto>

<https://www.ilviaggiatore-magazine.it/luoghi-viaggi/la-ciclovia-culturale-tra-bergamo-e-brescia-percorso>