



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>