inLOMBARDIA

IN BICI

/ Magazine

inBici
#inLombardia
—— Magazine

Duecento anni dopo l'invenzione della draisina, *la prima bicicletta, la Lombardia riscopre i suoi percorsi ciclabili, dalle Alpi all'Appennino. Ciclovie che invitano, non a contare i chilometri, ma a fare esperienze. In questi 10 itinerari, cercate l'incontro con le persone, le risaie, gli argini e i vigneti. Annusate il buon cibo e le rose. Esplorate gli sterrati nei boschi. Osservate, come aveva fatto Leonardo con i Navigli, anche la grazia dei borghi e i tornanti dei campioni. Grazie ai percorsi resi immortali dal ciclismo, in Lombardia la bicicletta è di casa. Ora, è anche casa vostra.*

Foto
In copertina_ Il Ponte delle Barche di Bereguardo sul fiume Ticino.

inLOMBARDIA

unioncamerelombardia

Regione Lombardia

La più classica delle ciclovie

Itinerario 1

Tra mulini, fiori di loto e lembi di foresta fluviale, la ciclabile del Mincio è la culla del cicloturismo lombardo

Due secoli fa, Johann Wolfgang von Goethe faceva in carrozza il suo Viaggio in Italia. In molti, oggi, il Gran Tour lo fanno invece in bicicletta. Sulle orme del grande scrittore-viaggiatore, in tanti scelgono la strada che conduce dal Lago di Garda alle rive del Po come primo, dolce assaggio del *"paese dove fioriscono i limoni"*.

La ciclabile del Mincio è una delle prime piste realizzata con successo. Il tracciato è segnalato come Ciclovia 1, parte della Ciclopista del Sole. Una volta completata, costituirà la grande dorsale della penisola italiana, dalle Alpi alle isole maggiori. Il percorso ha un gentile compagno di viaggio: le acque del fiume Mincio che fuoriescono dal Lago di Garda e si inoltrano pigre e sinuose ad accarezzare le prime colline moreniche, tra boschi, fontanili, torbiere e zone umide, per dirigersi poi in pianura verso il fiume Po.

—
Foto. La ciclabile del Mincio nei dintorni di Marmirolo.

Da Desenzano del Garda a Mantova
In giornata

Difficoltà *per tutti*
Lunghezza *43,5 km*
Dislivello *lievemente in discesa*
Strade *pista protetta, asfalto*
Bici *da turismo con cambio e da corsa*
Quando *da aprile a ottobre*
Mood *slow*

Foto

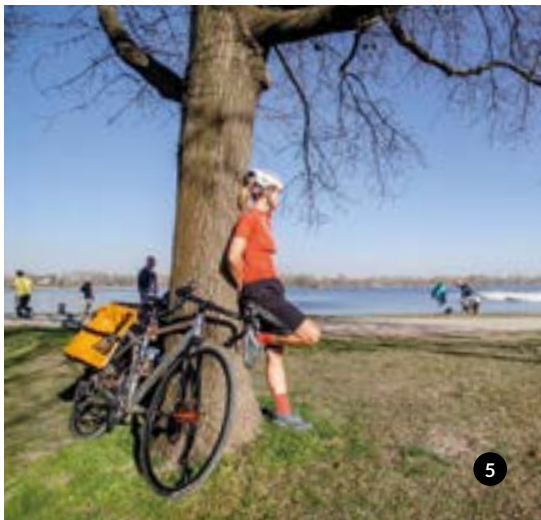
Accanto_ Il faro di Desenzano del Garda.
Sotto_ Un tratto di ciclabile nel Parco del Mincio.
In basso a destra_ Il lago di Mezzo della città di Mantova.

Si parte da Desenzano, magari dopo un caffè in piazza Malvezzi, tra lago e portici, con uno sguardo alle Alpi, procedendo in direzione sudest verso Pozzolengo e Monzambano, dove ci si immette sulla sponda destra del fiume, sulla vera e propria ciclabile. Dopo pochi chilometri, in corrispondenza di Valeggio sul Mincio e Borghetto, il fiume compie un'ampia curva, nel Parco Regionale del Mincio. Oltre Borghetto, una lieve, quasi impercettibile discesa fa scivolare via leggera la pedalata.

Dopo l'area verde della Centrale del Corno, poco prima di Pozzolo, al centro compare un isolotto boscoso che divide il fiume. Qui cresce talvolta spontanea la ginestra, la genziana di palude, la menta e l'orchidea acquatica. Le stesse che, a ben guardare, crescono altrove sulla riva del fiume. A Pozzolo, la pista abbandona il corso del Mincio e segue l'argine del canale scaricatore Pozzolo-Maglio. Una breve digressione, scavalcando il canale per Massimbona, ci porta a una piccola pieve romanica e a un mulino medievale ancora funzionante.

Rientrati sulla pista, dopo una decina di chilometri proseguiamo sull'argine di un altro naviglio artificiale, il canale diversivo del Mincio. Da qui, imboccando qualche laterale sterrata, ci si può inoltrare per campi e valli o puntare al Parco Giardino Bertone ricco di sentieri e laghetti, con un'ottocentesca villa padronale su cui volano le cicogne. Nel suo giardino si trova un maestoso esemplare di Ginkgo Biloba che, d'autunno, si ammanta di uno spettacolare fogliame giallo-oro. Altra bella alternativa è, poco fuori Soave Marmirolo, il Bosco della Fontana, già territorio di caccia dei Gonzaga, oggi Riserva Naturale Statale, uno dei rari esempi di foresta fluviale rimasta intatta da secoli.
Eccoci ormai nei pressi del traguardo, nella parte del percorso dove, sul fiume, crescono in estate i fiori di loto. Abbandoniamo la strada arginale per piegare a destra verso strade rurali che serpeggiano nella campagna.

Compare finalmente Mantova. La osserviamo dalla Cittadella del Porto costruita nel XVI secolo a difesa della città. Il profilo da fiaba delle torri del Castello di San Giorgio e la gran cupola bianca di Sant'Andrea ci fanno già sentire a cavallo di un nobile destriero, come negli affreschi della Camera Picta. È tempo di smontare di sella e di rendere omaggio alla città dei Gonzaga.



Informazioni a pagina 68

Dal Garda al Po

In tre giorni

Affreschi che rappresentano aragoste e melograni. Pesci di lago e tortelli speziati. Il viaggio in più giorni si annuncia più volte goloso

MEMORIE STORICHE
San Martino della Battaglia

La memoria di una storica battaglia è conservata, attraverso documenti e cimeli, nell'ossario-torre che svetta sul colle di San Martino.

ASSAGGI
Sermide

La capitale del melone mantovano è sede del Consorzio che lo valorizza. In estate, il frutto è festeggiato da numerose sagre, buone per assaporarlo dall'antipasto al dolce.

SILENZIO ABBAZIALE
San Benedetto Po

Per secoli, intorno all'abbazia di San Benedetto in Polirone, si è disegnato il paesaggio agricolo a colpi di bonifiche e insediamenti.

STORIA DEL FIUME
Revere

Storia, archeologia, etnografia, cultura materiale: il Museo del Po è un viaggio dentro la millenaria civiltà fluviale padana. Nei dintorni, attraccato a riva, un mulino natante.

I PIU' BEI MOSAICI
Brescia

La stratigrafia di una città attraverso il suo museo, nel palinsesto architettonico del complesso monastico di Santa Giulia. Domus romane con notevoli mosaici.

DOLCE E SPEZIATO
Mantovano

Tradizione rustica e tradizione di corte: la cucina mantovana è un avvolgente abbraccio di popolare e aristocratico. Da provare, il risotto alla pilota, tipico dei pilatori di riso.

Foto. Piazza Sordello, a Mantova.

TRA I VIGNETI
Valtènesi e Basso Garda

Le colline moreniche regalano il Trebbiano di Lugana. Dalle uve Groppello, sulle pendici della Valtènesi, tra castelli e brezze lacustri, nasce il Chiaretto, dal bouquet floreale.

CASTELLO CON VISTA
Padenghe

Salire sull'altura dell'austero castello di Padenghe, con mura poligonali e torri angolari, e far spaziare lo sguardo sull'ampio respiro del Garda e delle colline.

LUNGOLAGO
Sirmione

Su una piccola penisola protesa nel Basso Garda isolata dalla terraferma da un fossato navigabile, incantevole centro storico di impianto medievale con terme.

Info

Con un weekend, il raggio d'azione cicloturistico si può ampliare alle colline bresciane della Valtènesi, tra vigneti, castelli e panorami sul Garda. Si può anche puntare sul capoluogo bresciano con le accoglienti piazze monumentali dove è bello rilassarsi nei dehors dei caffè. Infine, lungo il corso del Po, si può esplorare la Bassa Mantovana e l'Oltrepò, il territorio strappato alle acque del Grande Fiume, denso di testimonianze di cultura materiale e occasioni di buona tavola.

Da Rovato a Cazzago San Martino
In giornata

Difficoltà *media*
Lunghezza *63 km*
Dislivello *650 m*
Strade *80% asfaltate, 20% sterrate*
Bici *da turismo con cambio e mountain bike*
Quando *da marzo a novembre*
Mood *gourmet*

Borracce e vino

Itinerario 2

Le ondulate strade della Franciacorta corrono tra vigneti famosi in tutto il mondo. Nascosti tra i filari, castelli e abbazie

Per una volta, il brindisi al vincitore si può fare in partenza. Siamo in Franciacorta, nel Bresciano, la terra che guarda al Lago d'Iseo, dove nascono le bollicine più apprezzate d'Italia. In questa conca morenica dall'aspetto di un orto-giardino, un tale dottor Conforti, già nel XVI secolo, aveva riscontrato la presenza di vini mordaci. Inseriti su terrazzamenti dolcemente inclinati tra una pieve e un campanile, questi vigneti sono culla di straordinarie DOCG. Le uve Chardonnay ne rappresentano il lato femminile: impartiscono al vino le note più morbide. Il vitigno del Pinot Nero cede invece alle bollicine rigore e carattere maschile. In alto i calici dunque: ci aspetta un bel puzzle di enogastronomia, natura e tappe mistiche.

Partiamo da Rovato per scoprire subito che la giornata sarà felicemente impegnativa. La salita al Convento dell'Annunciata misura meno di un chilometro, ma è severa e si pedala su un acciottolato che richiede attenzione. Dalla terrazza di fronte al complesso monastico, sulle pendici del Montorfano, lo sguardo spazia verso il cuore della Franciacorta. Bella e possibile, sebbene di pianura se ne veda poca.

—

Foto. Scorcio del Lago d'Iseo da Sulzano.

Foto

Accanto_ La Chiesa di Santa Maria Assunta, a Erbusco.
Sotto_ Molo d'attracco sul Lago d'Iseo, a Sulzano.
In basso a destra_ Tra i vigneti della Franciacorta.

E' facile capire da quassù perché il Bresciano sia terra di bicicletta. Il territorio è un continuo "mangia e bevi", come a noi ciclisti piace definire l'alternarsi ravvicinato di salite e discese non troppo lunghe. Seguiamo poi le indicazioni per Erbusco. Resistiamo alla tentazione di entrare nelle mitiche cantine del paese e facciamo una piccola sosta davanti alla Pieve di Santa Maria Maggiore, gioiello romanico riportato allo splendore originario da un recente restauro. Andiamo ancora avanti, in direzione ovest, alla volta di Adro e Capriolo dominato da una rocca con un piccolo, suggestivo borgo medievale. Per arrivarci abbiamo affrontato un'ulteriore salitella. Da qui in avanti l'impegno sarà ridotto.

In breve tempo si arriva a Paratico, affacciato sulle sponde meridionali del Lago d'Iseo. Non siamo nemmeno a metà del percorso, ma una sosta rilassante sulle panchine del Parco delle Chiatte, il lungolago artificiale costruito dove un tempo attraccavano le imbarcazioni mercantili, è più che meritata. Da Paratico parte la ciclabile, in parte in sede protetta, che arriva fino a Brescia. Ci accompagnerà a Clusane per poi spingersi fino alle Torbiere del Sebino, il complesso di specchi d'acqua appena a sud del Lago d'Iseo, oggi protetto per la sua valenza naturalistica. In bici, se ne potrebbe effettuare il periplo, ma vale la pena scegliere il cosiddetto Percorso Centrale che attraversa i bacini d'acqua sulle passerelle di legno.

Al termine della passeggiata, si inizia a vedere la sagoma del Monastero cluniacense di San Pietro in Lamosa che dal 1083 domina l'area palustre. Ingrandito e rimaneggiato in epoche successive, conserva importanti cicli di affreschi di epoca basso medievale e rinascimentale e un oratorio barocceggiante. Si riprende l'itinerario ciclabile che dapprima risale una collina tra i vigneti, poi si dirige dolcemente alla volta di Paderno Franciacorta e Rodengo Saiano dove s'incontra il più importante monumento religioso della Franciacorta, l'Abbazia olivetana di San Nicola. Fondata dai monaci cluniacensi nell'XI secolo, si trovava su un importante quadrivio e serviva da punto di alloggio e ristoro per i pellegrini in viaggio verso Roma. La maestosità del complesso è dovuta però ai Benedettini che ne presero possesso 400 anni dopo, ampliando l'Abbazia che fu allora decorata con notevoli cicli di affreschi.
È ora di tornare verso il punto di partenza. Riprendiamo a ritroso la ciclabile fino a Paderno Franciacorta. Da qui si seguono le indicazioni per Bornato. Una scelta simbolica, intesa a celebrare il matrimonio tra storia e vigneti che da secoli si festeggia ogni giorno, qui, in Franciacorta. All'interno del Castello di Bornato si trova infatti la più antica cantina della zona. Siamo in dirittura d'arrivo e ci possiamo consentire una degustazione di fronte alle mura merlate. Rimontiamo in sella, su strade secondarie, ma aperte al traffico, e in breve raggiungiamo Cazzago San Martino che richiede un ultimo sforzo sportivo. Premiato senz'altro da ulteriori bicchieri di bollicine.

Dal Ticino all'Oglio

In tre giorni

Canali artificiali costruiti a scopi irrigui, ville patrizie e città storiche con spettacolari esempi di archeologia industriale

1. La diga del Panperduto, gioiello di architettura idraulica del XIX secolo, costruita nei pressi di Somma Lombardo dove il canale Villoresi si stacca dal Ticino.
2. La cinquecentesca Villa Borromeo Visconti Litta di Lainate, a una decina di chilometri da Milano, con giochi d'acqua.
3. I sentieri perfetti per le mountain bike tracciati tra i boschi di querce e le brughiere del Parco Regionale delle Groane, la più ampia area protetta della pianura.
4. Il Museo del Presepio di Dalmine, nelle vicinanze di Bergamo, che raccoglie oltre 900 rappresentazioni della Natività provenienti da tutto il mondo.
5. Il Monastero di Astino, alle porte di Bergamo, con l'adiacente Valle delle biodiversità dove vengono coltivate 1500 specie vegetali, in buona parte commestibili
6. La torta polenta e osei, fatta con marzapane e decorata con uccellini al cioccolato, il dolce tipico di Bergamo. A Bergamo Alta si trova anche il migliore gelato alla stracciatella.
7. La salita al Monte Maddalena, da Brescia. Impegnativa, ma panoramica e con molte varianti anche per le mountain bike.
8. Polenta e Gorgonzola DOP: due eccellenze della gastronomia lombarda da gustare soprattutto nella Bergamasca e nelle valli bresciane. Meglio se a fine escursione.
9. Ricavato da una fucina del XVI secolo all'inizio della Val Trompia, il Museo I Magli di Sarezzo racconta la tradizione della lavorazione del ferro nel Bresciano.
10. La Ciclovia Sud del Mella, da Brescia a Pontevico. Pianeggiante, si percorre preferibilmente in mountain bike attraversando anche il Parco dello Strone.

Info

Dalla ciclopedonale del Canale Villoresi, che collega il Ticino all'Adda, completamente in piano per 85 chilometri, si entra nella Bergamasca. Il percorso diventa più ondulato, con dislivelli, tra cui lo "strappo" che porta nel cuore di Bergamo Alta e tra i rilievi della fascia collinare a est della città. Ancora ondulazioni fino a Brescia, poi gran finale in pianura lungo la Ciclabile del Mella che termina sulle rive dell'Oglio.

Foto. Il Monastero di San Pietro in Lamosa sulle Torbiere del Sebino, a Provaglio d'Iseo.

A qualcuno piace in bici

Testimoni eccellenti

Il Velodromo Vigorelli che rievoca la torta millefoglie. Il museo che custodisce la bicicletta con i tubolari in seta. I percorsi nel Parco del Ticino. E un certo albero di fichi a Olgiate Molgora. I luoghi del cuore di quattro ciclisti non per caso

Davide Oldani

Cuoco

"Mi piace molto andare in bici da corsa. Lo faccio per tenermi in forma: per fare il cuoco bisogna essere allenati. Dirigere una cucina è come dirigere un'orchestra. Occorrono mille occhi. Quando vado in bici trovo un tempo tutto per me: resto solo con i miei pensieri. E questo mi ricarica.
Pedalare è rimettere le cose a posto, nella testa e nello spirito. Bici e cucina hanno per me alcuni punti di contatto. La Milano-Sanremo mi fa pensare alla primavera, a un piatto come la torta Pasqualina con carciofi ed erbette. Alla fine di un Giro di Lombardia preparerei invece zafferano e riso: con la sua spirale d'oro-zafferano sul bianco dei chicchi, richiama il giro di una ruota. Se penso invece al Velodromo Vigorelli, mi viene in mente una torta millefoglie: quel girare sulla pista assomiglia alla lavorazione della sfoglia. Un gesto che si ripete circolare all'infinito".

Linus

Dj

Due o tre pedalate alla settimana. Nell'agenda di Linus, popolarissima voce di Radio Deejay, le uscite in bici occupano un posto di rilievo. "E' divertente e meno usurante rispetto ad altri sport, piacevole anche in gruppo". Quando ha poco tempo, "nell'uscita della disperazione", Linus si dirige verso il Parco del Ticino: "un anello pianeggiante nella campagna tra Cusago, Cassinetta di Lugagnano e Robecco sul Naviglio". Altrimenti si porta fino alla Reggia di Monza e da qui parte alla volta di Sirtori e Colle Brianza. Quando invece vuole fare sul serio, "il triangolo lariano è perfetto per le uscite impegnative: da Canzo, scalo la Colma o Muro di Sormano, per scendere sul Lago di Como e raggiungere Bellagio. Da qui rientro al punto di partenza affrontando il colle del Ghisallo o la più agevole salita Valbrona da Onno". Sempre all'insegna del divertimento.

Carola Gentilini

Direttrice del Museo del Ghisallo

"La bicicletta e la Lombardia, due racconti che da sempre si intersecano. Nessun luogo come il Museo del Ciclismo può rappresentare meglio questa unione. Soltanto su questo colle poteva sorgere la Casa della bicicletta. Mi sono occupata del suo allestimento, da architetto e ciclista urbana. E ne sono stata contagiata. Di concezione contemporanea, aperto nel 2006, il museo è stato in parte scavato nella roccia. Al suo interno, uno scivolo a curve che richiama la salita del Ghisallo guida ai tre piani che raccontano la storia del ciclismo: biciclette da record, documenti e maglie rosa del Giro d'Italia, una collezione che è anche frutto degli ex-voto donati alla vicina chiesetta della Madonna del Ghisallo. La bicicletta cui sono più affezionata è quella del record dell'ora del 1942 di Coppi, con i tubolari in seta e i cerchi in legno. Una meraviglia".

Felice Gimondi

Campione ciclista

"Se dovessi accompagnare un amico a fare un giro in Lombardia, andrei in val Taleggio, intatta e poco trafficata. Si risale la valle da San Giovanni Bianco fino a Olda, per poi scollinare fino alla forcella di Bura. Certo, devi avere un po' di allenamento, ma la salita non è dura. Poi giù per la Val Brembilla fino a tornare ai ponti di Sedrina, che è il mio paese.
Da ragazzo aiutavo la mamma-postina a fare le consegne in bici. La Val Brembana è stata la mia palestra. Quando dovevo allenarmi andavo in Valsassina, scendevo sul lago e proseguivo fino al Ghisallo. La prima volta che ci sono andato ero un ragazzo. Mi ero fatto prestare una bici da corsa. Sono partito con un amico di domenica mattina, senza mangiare, senza allenamento. Al ritorno, dopo 150 chilometri, eravamo sfiancati. A Olgiate Molgora, abbiamo saccheggiato un albero di fichi. Ne sono rimaste solo le foglie".

Da Varese a Campo dei Fiori
In giornata

Difficoltà *medio-facile*
Lunghezza *62 km*
Dislivello *400 m*
Strade *100% asfaltate*
Bici *da turismo con cambio e da corsa*
Quando *da marzo a novembre*
Mood *rilassante*

Un piccolo mondo antico

Itinerario 3

Ciclabili protette, borghi di pescatori e parchi storici. Sulle strade di una memorabile edizione dei Campionati di ciclismo su strada

I parchi che circondano le ville di Varese, la città-giardino, sono la miglior introduzione a una giornata in bicicletta di grande soddisfazione. Saranno questi stessi polmoni verdi ad accogliere il cicloturista alla fine dell'itinerario, una sessantina di chilometri in tutto, da coprire agilmente in un giorno. Dal 2008, quando ospitò i Campionati del mondo di ciclismo su strada, Varese è nel cuore degli appassionati delle due ruote di tutti i continenti. I tracciati studiati per le sfide ciclistiche portavano in luoghi spettacolari dal fascino ancora vivissimo. Si parte in discesa dal parco di Villa Recalcati, in centro, per planare sulle rive del lago di Varese all'altezza di Schiranna. Si saluta subito il traffico motorizzato sulla ciclabile protetta che ne effettua il periplo, da percorrere in senso orario, sfiorando i canneti.

Ci si inoltra di tanto in tanto nei boschi costieri, fino all'antico borgo di pescatori di Cazzago Brabbia, dove si trovano le Ghiacciaie, i fabbricati in pietra con tetti di forma conica utilizzati, dal XVIII secolo, per l'accumulo di lastroni di ghiaccio staccati dal lago e la conservazione del pesce. A Biandronno ci si può imbarcare alla volta dell'isolino Virginia, un coriandolo verde al centro dello specchio d'acqua, sede del più antico insediamento palafitticolo dell'arco alpino, Museo Preistorico e Parco Archeologico, dal 2011 Patrimonio mondiale Unesco.

—

Foto. La Basilica di San Vittore, a Varese.

Foto

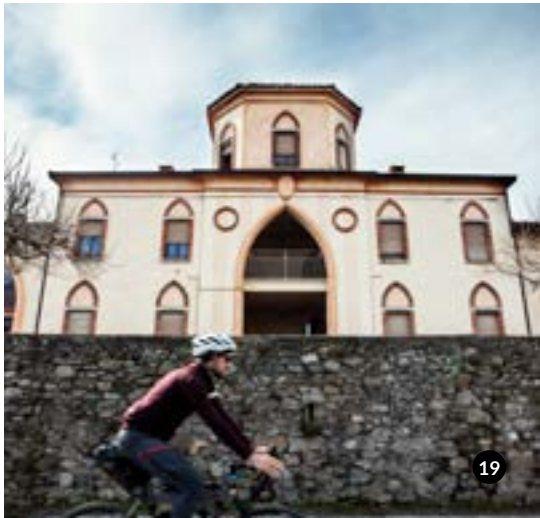
Accanto_ L'imbarco per l'Isolino Virginia, a Biadronno.
Sotto_ Ponte sul fiume Bardello, sulla ciclabile del Lago di Varese.
In basso a destra_ Fra gli edifici storici lungo il Lago di Varese, a Schiranna.

Tornati sulla terraferma si arriva a Gavirate, patria dei *brutti e buoni*, i tradizionali dolcetti a base di mandorle e nocciole tostate che danno una giusta dose di energia a chi pedala. Poco distante dal centro, il duecentesco Chiostro di Voltorre invita a qualche istante di meditazione. E' una buona occasione per posare le bici prima di lasciarsi alle spalle la ciclabile e raggiungere Cittiglio, il paese del mito delle due ruote Alfredo Binda. Al ciclista, tre volte campione del mondo, è dedicato un museo, tappa consigliata agli amanti delle due ruote.

Ci si rimette in sella alla volta della Valcuvia, valle con vista sul Lago Maggiore, che contorna a settentrione il Monte Campo dei Fiori. Si procede lungo il fondovalle, senza dislivelli, apprezzando il trionfo delle montagne tutto intorno: a sudest Campo dei Fiori, a nordovest le pendici del Monte Nudo che nascondono le trincee, le mulattiere e gli osservatori della Linea Cadorna, la cerniera di fortificazioni costruita lungo il confine italo-svizzero a fine XIX secolo. Le ombre belliche si dissolvono, lungo la Valcuvia, all'ingresso di Villa Della Porta Bozzolo, a Casalzuigno, gioiello settecentesco circondato da un grande parco a terrazze. Tutelata dal FAI, la villa di delizie pretende una sosta per la grandiosità della Corte d'onore e il salone da ballo. Nel roseto, di recente progettazione, concepito come un museo di storia della rosa, fioriscono varietà non più in coltivazione.

Nuovamente in bici, si pedala in leggera salita verso il territorio di Monte Campo dei Fiori, Parco Regionale con riserve naturali, un osservatorio astronomico e il complesso del Sacro Monte, itinerario mariano di 2 chilometri di acciottolato e cappelle sorto su un monte sacro di concezione medievale. Giunti a Orino, con la sua bella Rocca del XII secolo, si affronta un lungo saliscendi nel bosco. I ciclisti qui sono davvero numerosi, attratti dalla varietà del percorso e dal traffico ridotto. Ecco poi Brinzio, affacciato su un laghetto, dove inizia l'agevole salita della Rasa. Si scollina quasi

senza accorgersene e, volendo, ci si può buttare a capofitto sulla via del ritorno fino a Varese senza più toccare i pedali (i freni sì, però).
La prima dimora storica con giardino che s'incontra è Villa Toeplitz, con spettacolari giochi d'acqua, alberi monumentali provenienti da tutto il mondo e aree picnic attrezzate. Poco oltre si trova l'ottocentesca Villa Panza di proprietà del FAI. Scrigno di una collezione di arte contemporanea, il suo parco è anche scenario di un progetto di Art in Nature: installazioni di Land Art realizzate con pietre e tronchi, in dialogo con la natura, co-autrice e spettatrice. Alcune delle opere sono, casualmente, a forma di ruota, ennesimo richiamo alla bicicletta. Le fatiche della giornata finiscono qui. Solo i più allenati non si faranno mancare l'ascesa alla vetta del Campo dei Fiori. Quasi da campioni del mondo.



Informazioni a pagina 68

Dal Lago Maggiore al Po

In tre giorni

Fregi Liberty, pani da museo e ciclabili sugli argini. Allungando il viaggio fino al Grande Fiume, si passa dalla Belle Epoque a un mondo rurale ancora vivo

1. Le ville Liberty di Luino, affacciate sul Lago Maggiore, di atmosfera Belle Epoque. Il colpo d'occhio è da via Dante.
2. Arcumeggia, il più conosciuto dei borghi dipinti del Varesotto, con oltre 50 affreschi di artisti contemporanei.
3. La passerella di legno della ciclabile del Lago di Comabbio, da percorrere al meglio in mountain bike.
4. L'area archeologica del Monsorino a Golasecca, con vestigia risalenti all'Età del Ferro.
5. Il tratto ciclabile di Naviglio Grande tra Turbigo e Robecco sul Naviglio. Tutt'ora navigabile, il canale fu scavato per trasportare grano, legname e marmo dal Lago Maggiore fino alla Darsena di Milano, per la costruzione della Fabbrica del Duomo.
6. La Basilica di San Bassiano, in stile romanico lombardo, che spicca solitaria nella campagna appena fuori Lodi Vecchio.
7. Il Museo del Pane presso il Castello Morando Bolognini di Sant'Angelo Lodigiano, che, con reperti e pani veri provenienti da tutta Italia, racconta il lavoro del fornaio.
8. I vigneti di San Colombano al Lambro dove nascono le DOC più vicine a Milano, tra colline molto amate dai ciclisti.
9. Le seicento coppie di uccelli pregiati (aironi cinerini e garzette) che nidificano nella garzaia della Riserva naturale Monticchie, nel Comune di Somaglia.
10. La greenway del Colatore Venere tra Livraga e l'argine maestro del Po, da percorrere in mountain bike.

Info

La prima parte, nel Varesotto, da Luino a Golasecca, presenta gli unici dislivelli, anche se non troppo faticosi, visto che si pedala quasi sempre nei fondovalle o su ciclabili alla portata di tutti. L'indomani si entra nel Milanese, sulla suggestiva ciclabile del Naviglio Grande, fino alle cascine del Parco Agricolo di Milano Sud. Il terzo giorno, ecco il Lodigiano con le sue chiese romaniche, i vigneti e le aree protette.

Foto. Il "Barchett" di Boffalora, a Robecco sul Naviglio.

Sulla ferrovia dell’argento

Itinerario 4

Un tracciato ferroviario convertito in ciclabile, tra monti appartati e archeologia industriale. La Val Seriana è un viaggio nella memoria dei luoghi

Per oltre un secolo, la Val Seriana è stata terra di lavoro e assai poco di svago. Fin dal 1884, una linea ferroviaria lunga poco più di 34 chilometri, con deboli pendenze e ampie curve, risaliva la valle e costituiva l’asse viaria principale per il trasporto di manufatti e minerali, soprattutto zinco, piombo e galena argentifera. Il treno serviva anche i viaggiatori diretti a Clusone, porta di accesso ai monti della Presolana.
Negli anni ‘60, con la soppressione della vecchia ferrovia, il tracciato, poco per volta, è stato trasformato in pista ciclabile, come è accaduto per molte ferrovie abbandonate in tutta Europa. La pista corre lungo le sponde del fiume Serio, collegate da passerelle ciclabili in tensostruttura, con brevi diramazioni che portano nel centro dei paesi sfiorati dal tracciato.

—
Foto. Il ponte di Albino, di origini medievali.

Da Ranica a Clusone
In giornata

Difficoltà *per tutti*
Lunghezza *31 km*
Dislivello *340 m*
Strade *sterrato fino a Ponte Nossa, poi asfalto*
Bici *da turismo con cambio, da corsa e mountain bike*
Quando *da aprile a ottobre*
Mood *curioso*

Foto

Accanto_ Fabbricati di archeologia industriale, a Ponte Selva.
Sotto_ L'Orologio Planetario di Palazzo Fanzago di Clusone.
In basso a destra_ Scorcio tra i monti della Val Seriana.

Si parte da Ranica, 7 chilometri a nordest di Bergamo, che si raggiunge agevolmente anche in un quarto d'ora dalla stazione ferroviaria del capoluogo, caricando la bicicletta sulla tramvia elettrica. La ciclabile risale il Serio tenendolo inizialmente sulla sinistra. A Ranica, uno storico cotonificio mostra, nelle vicinanze, le case degli operai con i caratteristici ballatoi. Ma è ad Alzano che non ci può sfuggire il primo grande retaggio della memoria industriale della valle. Svettano infatti fuori scala le sei gigantesche ciminiere dei forni di cottura di un ex cementificio del 1833, chiuso nel 1966.

Ad Albino, un ponte di pietra di origine medievale sorpassa il fiume: le ciminiere che si vedono qui appartengono a un altro storico stabilimento tessile. Si rimane sulla sponda destra del Serio

fino a Cene dove un bel parco pubblico si affaccia su una curva del fiume. Chi volesse fare una digressione può puntare a raggiungere, nella parte alta del paese, il Parco paleontologico, dove, tra l'altro, si osserva lo scheletro, perfettamente conservato, del più antico pterosauro al mondo.

A Colzate, la ciclovia si porta stabilmente sulla sponda destra. La valle si restringe, diminuiscono gli insediamenti, la vegetazione s'infittisce e cominciamo a sentire aria di montagna. Dopo la stretta, compare il profilo massiccio della Presolana. Ci si lascia alle spalle il fondo in terra battuta e da qui in poi si pedala sull'asfalto.
A Ponte Nossa, alla confluenza del Serio con il torrente Nossana, un ponte scavalca di nuovo il corso del fiume. La ciclabile riprende sulla sponda opposta e incomincia lievemente a salire. Di fronte alla piccola ex stazione ferroviaria di Ponte della Selva è stata allestita un'area di sosta per ciclisti, con panche, tavoli e un'opportuna fontanella.
Al passaggio di un breve tunnel, mancano 4,5 chilometri all'arrivo. La ciclabile continua tra ampli prati. Una pendenza, comunque non impegnativa, ci fa alzare sui pedali, fuori sella, nell'andatura che i francesi chiamano en danseuse, per il passo cadenzato che assomiglia a una danza.

A Clusone, sulla parete dell'oratorio dei Disciplini, accanto dalla Chiesa madre, ci attende un altro tipo di danza. È la celebre Danza macabra, affrescata da un artista ignoto in Anno Domini 1485. Non c'è però da impressionarsi più di tanto: alla fine della pedalata siamo senz'altro noi più in forma degli scheletrici ballerini cortesi.

Informazioni a pagina 68

Dalle Orobie al Cremasco

In tre giorni

Gioielli d'arte, castelli turriti, ponti che raccontano la Storia e, per il cicloturista goloso, tortelli ripieni e formaggi di alpeggio

ECOMUSEO
Gorno

Suolo e sottosuolo: la storia umana e materiale di una comunità raccontata attraverso l'intreccio di lavoro in miniera, boschi e alpeggi.

VITA DI CORTE
Malpaga

La reggia del gran condottiero Bartolomeo Colleoni, fortificazione e residenza cortese. Con affreschi che ne celebrano la temutissima fama.

PRIMA DEL TAXI
Cornello dei Tasso

Un borgo a strapiombo sul Brembo, con portici, vie acciottolate e i palazzetti della famiglia de Tassis che ha dato origine ai servizi postali, al nome taxi e al poeta Torquato.

TRA I FIUMI
Parco Regionale del Serio

Alla confluenza nell'Adda, l'area fluviale protetta è disseminata di cascine, borghi e castelli. Tra ontani e pioppi, numerosi i percorsi ecoturistici in bici.

DELIZIE MONTANE
Bergamasca

Stracchino e taleggio, lo stagionato Branzi e il formaggio di Agrì, prodotti sugli alpeggi e i pascoli della montagna. Tentazione di ogni cicloturista.

TORTELLI DOC
Crema

La sottile pasta all'uovo abbraccia il ripieno dolce-speziato di pangrattato, grana, uova, marsala, amaretti, mostaccini, mentine, canditi e noce moscata, uvetta e buccia di limone.

CITTA' CON VISTA
Bergamo

In Città Alta, tra salite tortuose e pietre medievali Piazza Vecchia, Palazzo della Ragione e Santa Maria Maggiore. In Città Bassa la splendida Accademia Carrara e il GAMeC.

ACQUE LIBERTY
San Pellegrino Terme

Nel bel mezzo della Val Brembana, un salto indietro nella Belle Epoque. Esuberante il gusto floreale dell'ex Casinò Municipale.

BORGO ARTIGIANO
Gromo

Bel borgo medievale dell'Alta Val Seriana chiamato "piccola Toledo". Un museo ricorda la presenza di fucine per la lavorazione delle lame.

Foto. Il Casinò Municipale di San Pellegrino Terme.

Info

Con un weekend a disposizione o meglio un giorno in più, il tracciato che mappa le ciclovie tra le Alpi Orobie e il Cremasco può spingersi verso la pianura, in direzione dell'Adda o lungo il corso del Serio, fino a Crema.

Oppure inoltrarsi lungo la Val Brembana, seguendo la pista recuperata da un vecchio sedime ferroviario, per inoltrarsi verso il cuore delle Orobie, ricchissime di itinerari in mountain bike.

Lungo l'Adda con Leonardo

Itinerario 5

Boschi e canali studiati dal grande Genio del Rinascimento. Monti ispiratori. Traghetti che navigano con la corrente. Qui si pedala tra natura e arte

La ciclabile sul fiume Adda, da Lecco a Cassano d'Adda, nel territorio in cui l'uomo si è ingegnato per non spiacere alla natura, scorre lungo gli argini osservati da Leonardo da Vinci. Che cosa è l'Acqua, si chiedeva? *"Questa non ha mai requie insino che si congiunge al suo marittimo elemento..."*.
Durante i suoi soggiorni a Milano, tra il 1482 e il 1515, nel clima culturale della Signoria degli Sforza, Leonardo fu testimone della grande tradizione ingegneristica lombarda, le opere realizzate dagli "idraulici pratici" che lo avevano preceduto. Tra canali e navigli, osservò, disegnò e progettò migliorie, come i portelli di chiusa che sarebbero stati introdotti solo più tardi.

—
Foto. Passerella ciclabile a Crespi d'Adda.

Da Lecco al Naviglio della Martesana
In giornata

Difficoltà *per tutti*
Lunghezza *52 km*
Dislivello *pianeggiante*
Strade *fondo sterrato stabilizzato; alcuni tratti in asfalto*
Bici *da turismo con cambio o da corsa*
Quando *tutto l'anno*
Mood *colto*

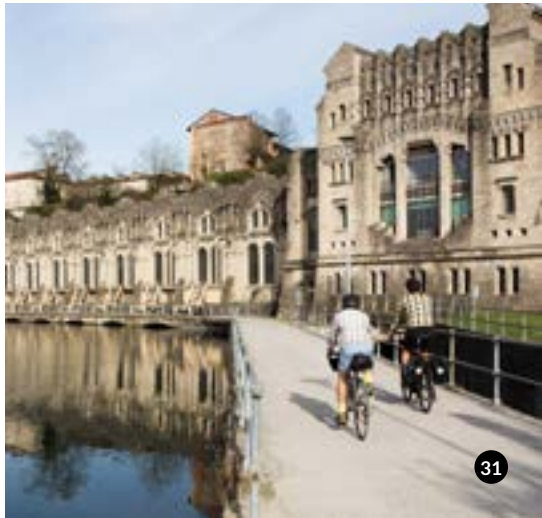
Foto

Accanto_ Vista sulla centrale idroelettrica Alessandro Taccani.
Sotto_ Relax lungo il fiume Adda.
In basso a destra_ La passarella che conduce alla centrale Taccani.

La presenza lieve di Leonardo accompagna la nostra pedalata lungo le rive dell'Adda. A Lecco, alla partenza, incontriamo le tracce di un altro grande, Alessandro Manzoni, che da *"quel ramo del Lago di Como che volge a mezzogiorno"* fa iniziare i suoi Promessi Sposi. Superato il ponte Azzone Visconti dove l'Adda torna a essere fiume, si segue in bici la sponda destra. Imboccata la via Alzaia, ci ritroviamo sulla pista ciclabile della Media Valle dell'Adda.

Il fiume ridiventa lago a Garlate, dove un'ex filanda ospita il Civico Museo della Seta. A Brivio la valle inizia a stringersi e il corso del fiume a farsi tortuoso. A circa 20 chilometri dalla partenza, ecco il primo segnale leonardesco: a Imbersago un traghetto in legno, agganciato a un cavo sospeso tra le sponde, svolge servizio di trasporto tra le due rive. Il suo moto è assicurato dalla spinta della corrente. Leonardo fu il primo a osservarlo e disegnarlo. Dopo 3 chilometri, il ponte di Paderno d'Adda. Con le sue fitte travature in ferro, sembra una Tour Eiffel orizzontale. Poco oltre, si stacca dal fiume il Naviglio di Paderno. Anche qui c'è lo zampino del grande Genio rinascimentale. Il canale parallelo che doveva oltrepassare il tratto più tumultuoso dell'Adda fu pensato proprio da Leonardo, ma realizzato solo nel XVIII secolo aprendo così il trasporto merci dal lago di Como a Milano, attraverso il Naviglio della Martesana.

Il tratto di ciclabile che corre tra l'Adda e il Naviglio di Paderno è tra i più spettacolari del nostro percorso. Siamo nel cuore dell'Ecomuseo di Leonardo, sistema espositivo open air che illustra la presenza del grande osservatore sul territorio. Al paesaggio dell'Adda, in particolare alla stretta dei Tre Corni di Brivio, Leonardo pittore pare essersi ispirato per lo sfondo de La vergine delle Rocce. Paesaggio naturale e umana ingegneria si accordano ancora nella presenza di tre centrali idroelettriche che sorgono a filo dell'acqua. Sulla Taccani, a Trezzo sull'Adda, si staglia, in continuità architettonica, la mole di quel che resta del Castello visconteo. Poco a valle di Trezzo, si dirama dall'Adda il Naviglio della Martesana diretto a Milano. Una passerella scavalca il fiume e porta sulla sponda opposta, la sinistra, per farci pedalare fino al Villaggio operaio di Crespi d'Adda, grande opificio tessile frutto di imprenditoria illuminata, adesso Patrimonio Unesco. Proseguendo sull'alzaia della Martesana raggiungiamo Vaprio dove appaiono i giardini terrazzati di villa Melzi d'Eril dove a lungo soggiornò Leonardo.



Informazioni a pagina 68

Dalla Valtellina al Lodigiano

In tre giorni

Vigneti terrazzati, sentieri da mountain bike e osterie tipiche. E un lago di memoria letteraria da attraversare in battello, bici al seguito

FRESCHE ACQUE
Val Bregaglia

All'imbocco della valle, la doppia cascata del torrente dell'Acquafraggia che incantò anche Leonardo di passaggio in Valchiavenna.

PER CROTTI
Chiavennasco e Valtellina

Le osterie di montagna: pizzoccheri di grano saraceno, frittelle di formaggio, bresaola e violini di capra. Per riprendere le calorie spese.

CICLONAVIGAZIONE
Lago di Como

Da Lecco si può risalire il ramo orientale in battello, con tappa a Varenna, Bellagio e Menaggio, sulla sponda occidentale.

TRA I PRATI
Pian dei Resinelli

Sopra Lecco, l'altopiano che d'estate diventa un verde balcone erboso sul lago, porta di accesso alla Grigna Meridionale.

IN CITTÀ
Lodi

La squadrata piazza del Duomo e lo scrigno del Tempio Civico dell'Incoronata, caleidoscopica partitura pittorica del Bergognone e dei fratelli Piazza.

ARTE CASEARIA
Lodigiano

Il granone lodigiano, di cui Casanova esaltava le proprietà afrodisiache; il pannerone e le sfoglie ricciolute della raspadüra e il mascarpone.

Foto. Il Borgo di Pescarenico sul fiume Adda.

TUTTI I GUSTI
Valtellina

Dalle salite che hanno fatto la storia del ciclismo, Stelvio, Mortirolo, Aprica, Gavia, fino ai percorsi intorno a Livigno, culla della bici fuori strada.

VINI EROICI
Valtellina

I vigneti che cedono rossi corposi: Inferno, Grumello, Sassella e Sfursat. Per il ciclista, da sorseggiare rigorosamente la sera, al termine della pedalata.

PICCOLA SOSTA
Chiavenna

Alla confluenza della val Bregaglia con la valle San Giacomo, un centro storico signorile con fontane di pietra ollare e la bella Collegiata di San Lorenzo.

Info

L'Adda, grande via d'acqua che collega pianura a montagna, può ispirare un weekend che unisce mondi lontani per latitudine. Dalle vette alpine della Valtellina e della Valchiavenna, in cui si cerca il brivido delle discese ardite e delle risalite, si può ridiscendere il Lago di Como, approfittando del suggestivo trasporto in battello e, lungo il corso dell'Adda, giungere poi nella Bassa Lodigiana, nel cuore della Pianura Padana, dove si scopre la piccola città d'arte di Lodi.

Da Monza al Monte Bisbino
In giornata

Difficoltà *impegnativo, per esperti*
Lunghezza *81 km*
Dislivello *1400 m*
Strade *100% asfaltate, 5 tornanti in lastricato*
Bici *da turismo con cambio e da corsa*
Quando *da marzo a novembre*
Mood *da ascesi*

Salite da campioni

Itinerario 6

Tra colline e Prealpi, ville e piccoli santuari, la Brianza offre i percorsi più cari ai ciclisti della Lombardia

L'appuntamento è alla Villa Reale di Monza, in uno dei parchi più grandi d'Europa. Meta: le prime pendici delle Prealpi lombarde, le salite del Comasco e il Monte Bisbino a 1.325 metri di altitudine, al confine con la Svizzera. Un'occhiata alla Villa, in stile neoclassico, prima residenza dei Reali Austriaci, poi Palazzo Reale con il Regno Napoleonico fino ai Savoia, e siamo pronti a mescolarci a un variopinto popolo di ciclisti.
Si va verso nord. Basta seguire lo scorrere del Lambro, le cui acque, qui ancora dolci, ci accompagneranno per diversi chilometri. Lungo la strada, in leggera pendenza, ci vengono incontro i piccoli paesi della Brianza, tappa di un eventuale caffè fumante: Biassono, Macherio, Carate, Arosio, Inverigo. Man mano che procediamo verso nord, le Prealpi Comasche si affacciano con più coraggio, prendendosi la scena.

È la Brianza, terra operosa che ha legato la sua storia allo sviluppo industriale del XX secolo, ancora capace di offrire sorprendenti zone boschive e collinari. Dopo il piccolo lago di Alserio, con le colline che nel frattempo sono diventate montagne, si giunge a Erba.

—
Foto. Tornante lastricato verso il Monte Bisbino.

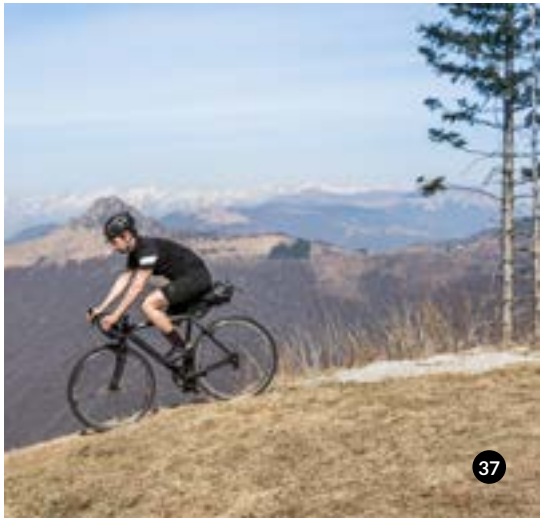
Foto

Accanto_ Il Monumento al ciclista del Santuario della Madonna del Ghisallo.
Sotto_ Uno degli strappi in salita intorno al Lago del Segrino.
In basso a destra_ In cima al Monte Bisbino.

Qui, una piccola deviazione rispetto alla meta, continuando verso Asso, ci farebbe raggiungere alcuni dei luoghi più iconici del ciclismo lombardo. Ce la concediamo. La strada comincia a salire dolcemente. Incontriamo il lago di Segrino le cui sponde sono percorse da una bella ciclabile. I boschi si fanno più fitti dopo Canzo, collocato tra cime rocciose che sfiorano i 1400 metri di altezza. Da Sormano si giunge al famigerato Muro, salita storica del Giro di Lombardia, che riporta, sull'asfalto, la quota altimetrica e le citazioni dei grandi campioni.

Mancano ormai 6 chilometri al colle del Ghisallo, a 754 metri. Tre busti sul sagrato, Coppi, Bartali e Binda, ci accolgono con lo sguardo segnato dalla fatica. Annunciano il piccolo santuario della Madonna del Ghisallo proclamata patrona dei ciclisti nel 1949 e il Museo che racconta la storia del Ciclismo (vedi intervista a pag.15).
Riprendendo la meta originaria, dopo il piccolo lago di Alserio, con le montagne sullo sfondo, pedaliamo verso ovest, in direzione di Como. Costeggiato anche il più piccolo lago di Montorfano, le cui rive sono circondate da fitti canneti, si giunge nel capoluogo lariano. Chi ha tempo potrà spezzare la pedalata con una gita in battello.
In bici, proseguiamo invece sulla sponda occidentale in direzione di Cernobbio. Il piccolo comune è un quieto centro di villeggiatura.
Prima della lunga salita che ci attende, meglio fare una pausa: approfittiamone per visitare la bellissima Villa Pizzo del XVI secolo con un giardino all'italiana di rara bellezza.

Il nostro percorso adesso incontra la sua parte più impegnativa, forse anche più spettacolare, la salita verso il Monte Bisbino. Ci aspettano 15,7 chilometri di fatica con una pendenza media del 6,9% per un totale di oltre 1000 metri di dislivello. Affrontiamola con calma effettuando numerose soste panoramiche. La vista sul lago, le Prealpi lariane e un bellissimo scorcio di Pianura Padana, meritano il viaggio.
Il primo tratto di strada, fino alla frazione di Rovenna, presenta un fondo stradale in buono stato. La seconda parte della salita, invece, dal km 6 in avanti, richiede qualche attenzione in più. Pedaliamo sul percorso della strada militare costruita durante la I Guerra Mondiale, parte della Frontiera Nord o Linea Cadorna. Poco sotto la vetta del Bisbino si scorgono invece le vecchie trincee. Dei 33 tornanti che conducono alla vetta, ben 5 sono in lastricato.
Affrontiamoli con attenzione. L'abitato di Villa Argentina, al km 9, con la sua fontana, è un buon punto per riempire le borracce. Per tutti gli ultimi chilometri in pendenza leggermente più dura, siamo immersi nel bosco montano. Bello respirare a pieni polmoni. La cima del Monte Bisbino ci accoglie in tutto il suo incanto a quota 1.290 metri. Da qui, nelle giornate terse, la vista spazia fin oltre la Pianura Padana arrivando ad accarezzare gli Appennini. Sulla sommità è presente un Santuario della Beata Vergine, una stazione meteorologica e un piccolo ristoro. L'ascesa è compiuta. Tra vista immensa e profondi silenzi.



Informazioni a pagina 68

Dal Comasco al Cremonese

In tre giorni

Navigli, tricicli e una funicolare che hanno fatto storia. E, per spezzare la fame, con il pane o meno, morbidi formaggi calorici

1. Il Museo della Scienza e della Tecnica di Milano che conserva, in deposito, 40 bici d'epoca, esposte in occasione di mostre, di cui la più vecchia una Draisina del 1818.
2. La ciclabile del Naviglio della Martesana, voluto da Francesco Sforza nel 1457, i cui portelli di chiusa furono disegnati da Leonardo in alcuni fogli del Codice Atlantico.
3. L'Oasi WWF Il Caloggio, breve deviazione all'altezza di Bollate. Per imbattersi in cardellini, rondini, fagiani, tritoni e rospi smeraldini. Con un bel giardino delle farfalle.
4. La funicolare da Como a Brunate. Inaugurata nel 1894, si inerpica sulla montagna, fino a più di 700 metri, regalando una vista unica sul lago e le Prealpi.
5. La resta, il dolce simbolo di Como, infilzato da un caratteristico bastoncino di legno di ulivo o ciliegio a ricordo di un rametto caduto nell'impasto in una osteria sul lago.
6. La Ciclovia dei Parchi: 41 chilometri in alcuni tratti sterrati, per più di metà in sede protetta. Da Rovellasca Manera fino al parco del Lura, a nord di Saronno, e al Parco Nord di Milano.
7. Il gorgonzola, da assaggiare nel paese che gli ha dato il nome e che lo celebra in una sagra autunnale.
8. Il Parco della Preistoria di Rivolta d'Adda. Per vedere da vicino tirannosauri e brontosauri.
9. Il cortile con porticato del Castello di Pandino: classica pianta quadrata con torri angolari.
10. Il ponte-canale tra il Vacchelli e il fiume Serio a Crema, fiore all'occhiello di ingegneria idraulica.

Info

Una volta raggiunto il Monte Bisbino, si può ripercorrere la strada già fatta, in discesa, fino a Como. Da qui si pedala verso Milano, attraverso l'affascinante Ciclovia dei Parchi che unisce il Parco del Lura con il parco Nord. Il terzo giorno si pedala da Milano verso est, lungo la ciclabile del Naviglio della Martesana. Da Cassano d'Adda, lungo il canale Vacchelli si possono raggiungere Crema e Cremona.

Foto. La facciata della Villa Reale di Monza.

Tra limonaie e fienili

Itinerario 7

Nell'Alto Garda, tra cime alpine e ulivi argentei, si pedala in compagnia del più solare degli agrumi. Ma anche dei versi di un eccentrico poeta

Dal lago ai monti, in meno di 50 chilometri. La nostra base di partenza è Salò, chiuso da antiche porte, affacciato a un piccolo golfo sulla sponda occidentale del Lago di Garda, a una trentina di chilometri da Brescia. Lasciato alle spalle il lungolago, ci immettiamo sulla Gardesana Occidentale in direzione di Riva. Sfilano le spiagge di ghiaia e ciottoli. E, sulle terrazze, le limonaie, composite architetture di pali orizzontali e verticali esposte a sudest, racchiuse tra la montagna e il lago. Questo tratto è ideale per scaldare le gambe: appena 15 chilometri in piano per godersi la vista del limone, umile frutto arrivato dalla lontana Persia, forse dall'Himalaya, capace di disfare la malinconia e trasformarsi in architetto di pergolati-giardini.

—
Foto. I fienili lungo la strada per Cima Rest, a Magasa.

Da Salò a Cima Rest
In giornata

Difficoltà *impegnativo, per esperti*
Lunghezza *45 km*
Dislivello *1200 m*
Strade *100% asfaltate*
Bici *da turismo con cambio e da corsa*
Quando *da aprile a ottobre*
Mood *grintoso*

Foto

Accanto_ A Salò, sul Lago di Garda.
Sotto_ Terrazzamenti con limoni, a Gargnano.
In basso a destra_ Il lago di Valvestino in Val di Vesta.

A Gardone, è d'obbligo una visita al Vittoriale, l'iperbolica dimora del poeta Gabriele D'Annunzio che qui trascorse gli ultimi anni di vita. Il doppio arco decorato all'entrata riporta uno dei suoi tanti motti: "Io ho quello che ho donato".

Dopo pochi chilometri, ecco Maderno. Un antico forno ci accoglie con una meritata fetta di torta Maderno, ideale per immagazzinare zuccheri. Da qui in poi il Garda si restringe e il paesaggio muta. Appaiono le prime rocce sporgenti, tra cipressi e ulivi. Un'ardita ciclabile di futura realizzazione, lungo il lato lombardo, concepita come una passerella pensile agganciata alle rocce, a sbalzo rispetto alla carreggiata, si unirà ai tracciati in parte esistenti per consentire l'esplorazione di tutto il lago. Arrivati a Gargnano, borgo di pescatori caro allo scrittore inglese D.H. Lawrence che qui soggiornò intorno al 1912, riempiamo le borracce alla fontanella. Davanti a noi una matassa di reti: si pescano coregoni, trote e il pregiato salmerino. E' giunto il momento di congedarci dal Garda e dal suo clima sub-mediterraneo. Le montagne ci attendono.

La prossima meta, indicata, è Valvestino. Per raggiungerla affrontiamo una salita di 7,5 chilometri con pendenza media del 5,5%. Il clima muta immediatamente. L'aria si fa più fresca, i rumori del Garda lasciano il posto ai silenzi dell'alta montagna, a soli 500 metri di altitudine. La strada, adesso in leggera discesa, si fa tortuosa e costeggia l'invaso artificiale del lago di Valvestino. Verso ovest, ecco l'area wilderness della Val di Vesta, territorio scarsamente antropizzato dove vivono cervi, camosci e caprioli. Oltrepassato un ponte sospeso, si raggiunge Molino di Bollone. Una targa nascosta tra i pini ci ricorda che abbiamo appena varcato l'antico confine tra Italia e l'Austria-Ungheria. Alle indicazioni per Magasa, il paesaggio cambia ancora. Vette di formazione calcarea che poggiano su un substrato di dolomia si elevano dalla strada. Con i suoi numerosi sentieri, la zona è ideale anche per la mountain bike. Ci aspetta la seconda salita, la più impegnativa, 8 chilometri con punte di oltre il 10% di pendenza. Va affrontata con ritmo e pazienza. Raggiunta Magasa, seguiamo per Cima Rest. Gli ultimi tornanti con vista sulla valle ripagano ampiamente della fatica. Siamo a 1100 metri di quota, tra prati e pascoli. La strada finisce qui. Sparsi nel paesaggio come briciole, compaiono fienili con il tetto di paglia spiovente. Protetti dalla sola cupola del cielo.

Informazioni a pagina 68

Il Garda e l'asse del Chiese

In tre giorni

Un velodromo da campioni per provare la bicicletta da pista. E ancora: pievi, laghi, musei archeologici e un ottimo olio extravergine

EMOZIONI IN PISTA
Montichiari

Il velodromo di Montichiari, dove si allenano i professionisti. Qui hanno pedalato i più grandi. Per provare l'ebbrezza della velocità su pista si può noleggiare una bici.

ORO LIQUIDO
Polpenazze del Garda

La degustazione di olio d'oliva extravergine del Garda, in uno dei frantoi della Valtènesi, nella zona del basso lago. Si abbina idealmente al pesce di lago.

FUORI DAL TEMPO
Territorio di Montichiari

San Pancrazio, gioiello del XII secolo, su un colle, in stile romanico. Durante gli equinozi il sole colpisce perfettamente la finestrella centrale dell'abside.

VIAGGIATOR CURIOSO
Calvisano

Il Museo della Civiltà Contadina, che custodisce attrezzi e reperti etnografici di calzoleria, allevamento, sartoria, mungitura, filatura e falegnameria.

A SPASSO TRA LE PIEVI
Roè Volciano

La ciclabile del Naviglio Grande Bresciano, da Salò a Brescia: 28 chilometri di strada dritta, tra antiche pievi, ponti e vecchi mulini, su asfalto.

L'ALTRO LAGO
Idro

Il lago d'Idro nascosto dietro il Garda, tra pendici boscose e paesi sui monti. Bello il panorama dalla Rocca d'Anfo, fortino del XV secolo a 700 metri.

Foto. Pedalata tra gli ulivi sul Lago di Garda.

A TAVOLA
Bagolino

In dialetto, Bagoss significa "abitante di Bagolino". Ma è anche il nome di un pregiato formaggio. Perfetto per reintegrare le calorie perse.

ACROBAZIE
Casto

Prove di equilibrio su tronchi, vie ferrate e "zip-line" per volare sospesi nel vuoto agganciati a un cavo d'acciaio, nel Parco delle Fucine.

UN PO' DI STORIA
Gavardo

Il Museo Archeologico della Val Sabbia, in un edificio vescovile, con reperti dalla Preistoria delle comunità nell'area gardesana occidentale.

Info

Dopo la prima tappa fino a Cima Rest, si scende a Molino di Bollone per poi salire verso Capovalle. Da qui una lunga discesa ci porta fino a Idro, sulle rive dell'omonimo lago, da cui si prosegue lungo l'asse del fiume Chiese e la Val Sabbia fino a Tormini.

Terza tappa, la ciclabile del Naviglio Grande Bresciano fino a, risalendo ancora il Chiese, Montichiari. Poi, tra campi coltivati e cascine, si raggiunge l'Oglio, nei pressi di Canneto.

Da Cremona a Casalmaggiore
In giornata

Difficoltà *facile*
Lunghezza *56 km*
Dislivello *50 m*
Strade *80% asfaltate; 20% sterrato*
Bici *da turismo e mountain bike*
Quando *da marzo a luglio e da settembre a ottobre*
Mood *fluviale*

A nascondino con il fiume

Itinerario 8

Danzando sulle anse del Po. Tra filari di salici, pioppi e cascine. Sul tracciato di una ciclabile che in futuro porterà fino al mare

È un piacere, a Cremona, la città del buon vivere da cui parte il nostro itinerario, svegliarsi con il suono del campanello. Dopo una buona colazione nelle pasticcerie della città, tra i profumi di abete rosso, acero, pioppo e mogano che si diffondono dalle botteghe dei liutai, salutiamo Piazza del Comune, il Duomo, il Battistero e la torre campanaria del Torrazzo per pedalare in direzione sudest, lungo l'itinerario ciclabile della Golena del Po.

L'emozione è alta. Questo è un frammento del più ampio territorio coinvolto nel progetto VenTo, la ciclopedonale dedicata, con fondo stradale d'asfalto o scorrevole, che collegherà Venezia a Torino, lungo il Po, attraverso la Lombardia: un percorso di 679 chilometri, tra cave, piccoli frutteti, filari di pioppi e macchie boschive lungo il 45° parallelo Nord, ancora in fase di progettazione. A tutt'oggi, il tratto che va da Cremona verso oriente, lungo l'argine maestro di sinistra del Po, è misto, ma già pedalabile. Il fiume fa da guida, compare e scompare, si nasconde dietro la cortina dei pioppi e la flora palustre: gioca a nascondino tra i fossi che svelano il suo antico letto e con gli accumuli dei detriti ghiaiosi.

—
Foto. Sull'argine del Po, nei dintorni di Cremona.

Foto

Accanto_ La spiaggia della Luna nel Parco del Po e del Morbasco.
Sotto_ Itinerario ciclabile lungo il fiume Po.
In basso a destra_ Tratti di ciclabile sugli argini del Casalasco.

La prima cascina che s'incontra, con la tipica architettura rurale a corte, annuncia l'entrata nel Parco del Po e del Morbasco, con macchie boschive e la suggestiva spiaggia fluviale della Luna, dove il percorso è leggermente più movimentato, adatto anche alla mountain bike. In questa parte dell'itinerario ciclabile è la toponomastica a suggerire le caratteristiche del territorio: il paese di Gerre de' Caprioli, in dialetto "ghiaie", richiama la presenza di piccoli sterrati.
Il fiume continua il suo gioco sinuoso: si avvicina e si allontana, un andamento assunto solo nel XVI secolo quando ha conosciuto ripetuti spostamenti a nord. Talvolta ci si imbatte in osterie dove un tempo si trovava un "passo", un traghettino o un pontile per passare sull'altra sponda.
Altrove ci lasciamo trasportare dal suono delle campane delle chiesette di campagna. Accade a Solarolo Monasterolo e a Motta Baluffi dove un acquario in piena campagna, a poche centinaia di metri dalle rive, raccoglie, in una settantina di vasche, tutte le specie del Po.

La pedalata resta sciolta. L'argine innalzato fa da belvedere sulla pianura, una sorta di timida muraglia dove capita di scorgere il capo violaceo dell'orchidea purpurea. A Gussola, sul relitto di un'ansa, tra isole e greti biancastri, si trova l'Oasi Lipu del Lancone a tutela dell'habitat del canneto, con uccelli di palude e migratori. I salici, i pioppi e gli ontani disposti in rigorosa geometria sono qui frequentati dal colombaccio e dal picchio rosso maggiore.

Nei pressi di Casalmaggiore, con un'ampia curva, il fiume Po si avvicina all'abitato. Ci si potrebbe fermare qui, sul "listone", il lastricato di Piazza Garibaldi con il Palazzo Comunale di foggia neogotica. Dalla riva di Suzzara, l'itinerario ciclabile

continua sulla sponda destra del Po, su stradine arginali, tra pioppeti e distese di seminativi. Nel tratto mantovano, più vicino alla foce, il Grande Fiume scorre fino a 5 metri sopra il livello dei campi, trattenuto dai soli argini con gli spalti erbosi. Arguti, i vecchi contadini, notano che in queste campagne i pesci nuotano più in alto di dove volano gli uccelli palustri. E noi con le biciclette stiamo idealmente nel mezzo, tra due mondi. In questa terra senza ombra.
Non uno dei chilometri che ci aspetta è su pista ciclabile protetta. Saranno ancora gli argini a garantire la nostra sicurezza oltre a quella del fiume. E saranno le corti rurali, fabbriche agricole e luoghi di diletto un tempo appartenuti ai signori del Mantovano, i Gonzaga, oltre agli insediamenti colonici, a darci punti solidi di orientamento in questa sinuosa geografia fluviale.

Le ciclovie del Po

In tre giorni

Un vecchio ponte di chiatte, inaspettati gioielli artigianali, le architetture di una città ideale. E a tavola, gustosi bolliti

1. Il Museo del Violino di Cremona, con i più preziosi violini al mondo e un auditorium dalla particolare architettura, gioiello di ingegneria acustica.
2. I bolliti di carne accompagnati dal sapore dolce e piccante della mostarda, ricetta databile a partire dal 1604, da ritrovare nelle osterie cremonesi. Proteine indispensabili al ciclista.
3. Spille, gemelli, bracciali: oltre 20mila esemplari di bigiotteria custoditi al Museo del Bijou di Casalmaggiore, testimonianza di una storica tradizione artigianale.
4. Sabbioneta, patrimonio Unesco, voluta dai Gonzaga e costruita in base ai principi umanistici della città ideale.
5. Il formaggio grana padano, buona carica energetica per il ciclista, da acquistare negli spacci dei caseifici.
6. Piazza XXIII Aprile del paese di Pomponesco, nel Mantovano: un lungo rettangolo porticato, con l'acciottolato che arriva fino all'argine del Po, location di "La strategia del Ragno".
7. Il Castello dell'Alluvione del paese di Cizzolo, uno scorcio per fermarsi a prendere fiato.
8. Il Ponte di Barche di Torre d'Oglio, in chiatte, del 1926, a pochi colpi di pedale dalla confluenza dei fiumi Oglio e Po.
9. L'idrovora di San Matteo delle Chiaviche, presenza tipica del paesaggio tra i fiumi Oglio e Po, parte di un ecomuseo.
10. Le Paludi di Ostiglia, tra canne e ninfee, riserva naturale protetta di 120 ettari di un'ampia zona umida.

Info

Dopo Casalmaggiore, la ciclovia della Golena del Po si fa più panoramica e il lungo fiume molto verde. Dopo la confluenza con il fiume Oglio, si prosegue fino al ponte di Borgoforte passando sulla sponda destra del Po. La ciclovia continua a correre su quest'argine fino a San Benedetto Po, per ributtarsi dopo altri 15 chilometri nuovamente sulla sponda sinistra, nel comune di Ostiglia.

Foto. La Galleria degli Antichi, a Sabbioneta.

Tortelli e torbiere

Itinerario 9

Canneti, praterie umide e granturco. Sull'Oglio si pedala a ritmo lento in un paesaggio plasmato dalla secolare convivenza di terra e acqua

Nei racconti dei contadini ricorrono spesso, da queste parti, i ricordi di pedalate notturne. Con o senza la Luna. Con biciclette robuste, con i freni a bacchetta. Nulla di romantico, però. Di notte, ci si recava tra i salici bianchi per controllare i canali di irrigazione che ricevevano l'acqua dell'Oglio. Il fiume che prende forza dagli affluenti nella Val Camonica, formando il Lago d'Iseo, continua il suo corso a sud e, prima di gettarsi nel Po, crea una piccola galassia di riserve naturalistiche, il Parco dell'Oglio Nord e Sud. Il nostro viaggio inizia qui, nella greenway all'interno del Parco dell'Oglio Sud, sugli argini, tra scampoli di pianura primordiale, boschi di ripa, pioppi e frassini. Con le anatre che si rincorrono tra le sponde.

—

Foto. Nella Riserva Naturale delle Torbiere di Marcaria.

Da Calvatone a Isola Dovarese
In giornata

Difficoltà *media*
Lunghezza *62 km*
Dislivello *50 m*
Strade *80% sterrato, 20% asfaltato*
Bici *da turismo e mountain bike*
Quando *da aprile a luglio e da settembre a ottobre*
Mood *terracqueo*

Foto

Accanto_ Corte Castiglioni, a Casatico.
Sotto_Passerella tra i canneti delle Torbiere di Marcaria.
In basso a destra_ Nella Bassa Mantovana.

A Calvatone, dove è possibile, nella sede del Parco, ricevere informazioni, ci avviciniamo in pochi minuti al fiume per trovare ben indicata l'Oasi Le Bine con il centro visite Wwf, un'ansa secca già dal XVIII secolo, percorribile in bicicletta lungo uno sterrato ad anello. L'Oasi è un ambiente palustre ricco di vegetazione spontanea.

Usciti da Le Bine riprendiamo a pedalare verso sud, sul fianco destro della stretta golena che corre accanto al fiume. Le strade arginali sono quasi sempre sterrate, ma percorribili con una buona bici da cicloturismo, perfette anche per la mountain bike. Pedaliamo seguendo il fiume, accompagnati dal volo degli aironi. Dopo una decina di chilometri, quando il fiume è diventato ormai amico, è tempo di scavallare il ponte che porta nel centro abitato di Marcaria e pedalare sulla sponda sinistra dell'Oglio. Nella piazza principale si intravede una strada tra le cascine dove è segnalato l'accesso alle Torbiere di Marcaria, riserva che regala una visita inconsueta. Si entra in una palude: una distesa umida di canneti e di vegetazione punteggiata da lanche, meandri fluviali abbandonati dove in passato si estraeva la torba. Sotto i pneumatici della bici si percepisce il terreno soffice, nel silenzio interrotto dai soli movimenti improvvisi degli uccelli migratori, delle rane e degli anfibi.

Una breve sosta sulla torretta oppure sulla palafitta per il birdwatching e torniamo sulla via principale, allontanandoci dal fiume per una deviazione su strada asfaltata, in aperta campagna, fino ad avvistare, nel borgo di Casatico, Corte Castiglioni. Questo immenso complesso monumentale venne fatto costruire da Baldassarre Castiglioni, avo del più celebre autore de Il Cortegiano, il trattato che ritraeva l'uomo ideale dell'epoca umanistica.
Nell'ultimo strappo, fino a Canneto, ancora qualche manciata di chilometri, la fame fa ricordare che in questa campagna, al confine tra le province di Mantova, Brescia e Cremona, vive una tradizione culinaria di eccellenza. Il menù recita: tortelli di zucca, frittate di erbe, selvaggina al forno e, tra i pesci d'acqua dolce, le anguille marinate del fiume Oglio. Perfetti per il cicloturista che ha bisogno di incamerare sia carboidrati sia proteine. Con l'acquolina in bocca per una meritata sosta a tavola, si giunge al Ponte Vecchio di Isola Dovarese che conduce, sulla sponda opposta, nella suggestiva piazza rinascimentale del paese. Alla fine della giornata le ombre dei colonnati si allungano a poco a poco sotto i portici della piazza.

Informazioni a pagina 68

La greenway dell'Oglio
In tre giorni

Castelli e favolose incisioni rupestri. Passi resi celebri dal Giro d'Italia e terme Liberty. E a tavola, le delizie cedute dai laghi

SAPORI DELICATI
Lago d'Iseo

Nel bottino dei pescatori trota, tinca, luccio, sarde. La tinca al forno con polenta unisce terra e acqua e riconforta il ciclista affaticato.

TRA I PESCATORI
Monte Isola

Basta caricare la bici sul battello per visitare, nel Lago d'Iseo, Monte Isola. Con borghetti di pescatori attorno ad un'altura.

ANTICHE MURA
Paratico

Il castello tardo medievale tra le colline e i vigneti allo sbocco dell'Oglio dal lago d'Iseo, breve deviazione prima di affrontare le strade di pianura.

PONTE LEVATOIO
Soncino

Un maniero strategico sin dalla sua fondazione nel X secolo. Al Castello Sforzesco sono state girate scene di "Ladyhawke" con Michelle Pfeiffer.

LABIRINTO D'ACQUA
Genivolta

Le Tombe Morte di Genivolta dove s'intersecano i tre grandi canali che alimentano la fitta rete di rogge del Parco dell'Oglio Nord.

ARIA DI MONTAGNA
Passo del Tonale

Nel Parco dell'Adamello, una boccata di aria alpina a 1.883 metri. Il Passo del Tonale è una delle salite/discese decisive nel Giro d'Italia.

Foto_ Vista su Monte Isola, nel Lago d'Iseo.

SALI SALUTARI
Darfo Boario Terme

Sotto il loggiato Liberty dell'Antica Fonte, per riempire la borraccia dell'acqua ricca di sali minerali, delle sorgenti naturali.

MEDIOEVO ALPINO
Breno

Sulla sommità di una collina, tra vette alpine. Le mura, la torre e la chiesa del Castello di Breno sono un salto nel Medioevo lombardo.

UN PO' DI PREISTORIA
Val Camonica

Patrimonio Unesco, le incisioni rupestri della Val Camonica, sono visitabili in 8 parchi attrezzati sparsi nei comuni della valle.

Info

Partendo dal Passo del Tonale, nel Parco dell'Adamello, le pendenze sono accentuate, ma quasi tutte in discesa fino a Darfo Boario Terme e al Lago di Iseo. Qui è consigliato fermarsi per intraprendere, il giorno successivo, un bel tour lungo le sponde del lago. Un'alternativa allettante è prendere il traghetto che da Sulzano o Sale Marasino porta a Monte Isola. La tappa successiva segue le rive del fiume Oglio che si dispiegano nella pianura fino al Po.

Pedalando con Einstein

Itinerario 10

Le acque del Ticino, i navigli e le risaie modellano un paesaggio dalla geometria fluida che affascinò anche un certo studente. Geniale

Pavia, piccola capitale d'arte e cultura, vanta legami di lunga data in materia di bicicletta. Nel maggio del 1869 si tenne qui a battesimo la prima corsa ciclistica nazionale, organizzata da velocipedisti milanesi cui un decreto prefettizio aveva vietato di organizzare gare in quel di Milano. Ci piace anche immaginare che qui, qualche decennio dopo, lungo l'argine del fiume Ticino, abbia pedalato il giovanissimo Albert Einstein.

Aveva sedici anni quando nella primavera del 1895 la sua famiglia si trasferì per un breve periodo a Pavia dove il padre aveva aperto una fabbrica di elettromeccanica. Del futuro premio Nobel sappiamo che all'epoca si divertiva, uscendo da Casa Cornazzani dove aveva abitato anche Ugo Foscolo, a fare nuotate nel fiume e camminate verso le colline dell'Oltrepò. Non abbiamo certezze di scampagnate in velocipede, ma anni dopo, immortalato nella celebre foto in sella per le vie del campus californiano di Pasadena, avrebbe ammesso che le migliori intuizioni gli erano venute proprio pedalando.

—

Foto. Il Ponte Coperto sul Ticino, a Pavia.

Da Pavia ad Abbiategrasso

In giornata

Difficoltà *per tutti*
Lunghezza *41 km*
Dislivello *50 m*
Strade *100% asfaltato*
Bici *da turismo con cambio e da corsa*
Quando *da marzo a ottobre*
Mood *fluido*

Foto

Accanto_ Attraverso il Ponte Coperto, in direzione del centro storico di Pavia.
Sotto_ Il Castello Visconteo di Abbiategrasso.
In basso a destra_ Nelle campagne verso il Naviglio di Bereguardo.

Si parte dal Ponte Coperto di Pavia che collega il centro storico a Borgo Ticino, in direzione di Abbiategrasso. Corriamo sulla cresta dell'argine, quasi pensile tra fiume e golena, campi e cascine. Dopo le ampie anse del Ticino, tra rogge che sembrano fiumi in miniatura e garzaie da cui si alzano aironi bianchi e cinerini, la strada lascia la vista del fiume e, dopo il bivio del Mulino di Limido, arriva a Zerbolò.

Ci fermiamo a guardare in alto: all'uscita del paese c'è un lampione che da anni ospita un grande nido, abitato, da marzo a settembre, da una coppia di cicogne. Dopo Zerbolò, sfioriamo il paese di Parasacco per puntare nuovamente verso il Ticino. Ci aspetta, tra spiaggioni di ghiaia, il suggestivo ponte delle Barche di Bereguardo. Scricchiolante sotto le ruote della bici, questo è uno degli ultimi

esempi di ponte a chiatte in cemento, inizialmente in legno, destinate, galleggiando, a segnalare il livello dell'acqua.
Gli amanti della mountain bike possono percorrere il tratto fino al ponte seguendo un sentiero di circa 20 chilometri, ben tracciato. Oltre il ponte, si supera l'unico breve e modesto dislivello dell'itinerario e, dopo un lungo rettilineo in falsopiano, fiancheggiato da pioppi monumentali, si arriva a Bereguardo.

Qui lasciamo alle spalle il Castello Visconteo e imbocchiamo l'alzaia del Naviglio di Bereguardo, 20 chilometri prevalentemente rettilinei che fiancheggiano il canale costruito nel XVI secolo per collegare il Naviglio Grande di Milano al Ticino e quest'ultimo al Po e al mare. Per quattro secoli importante via d'acqua commerciale per il trasporto delle merci, il Naviglio di Bereguardo si ridusse, dopo la costruzione del Naviglio Pavese, alla funzione di canale irriguo. La pista ciclabile, ben tenuta, sfiora conche, chiuse con salti d'acqua, arcuati ponticelli in pietra e piccoli pontili.
Superata l'indicazione per Cascina Perdono, una digressione a sinistra conduce nel borgo di Morimondo, con l'Abbazia fondata nel 1136 dai Cistercensi. Ripresa l'alzaia, in poco più di 4 chilometri si arriva a Castelletto di Abbiategrasso dove il Naviglio di Bereguardo deriva le sue acque dal Naviglio Grande.
Abbiategrasso ci porta alla visita della Basilica di Santa Maria Nuova, il cui vestibolo in facciata, incompiuto, è attribuito al Bramante. Ma anche a fare rifornimento di zuccheri: nel centro storico ci aspettano buone pasticcerie.

Informazioni a pagina 68

Il Pavese
In tre giorni

Ponti, argini e vigneti in un territorio che alterna colli e pianura. In bici stimolante e non impossibile. Alla confluenza di due fiumi

TRA I DUE FIUMI
Ponte della Becca

In ferro, del 1910, alla confluenza tra il Po e il Ticino, un'opera di ingegneria che ha modificato lo skyline di questo tratto di fiume.

MANGIA E BEVI
Oltrepò

Da Stradella alla Val Versa, da Broni a Casteggio, le creste calcaree-argillose sono asciugate dalle brezze appenniniche. Per i ciclisti, un suggestivo saliscendi e buoni vini.

DALL'ORIENTE
Lomellina

Arrivato in sacchi-regalo alla corte di Ludovico il Moro, il riso è il protagonista della tavola della zona. Per un sostanzioso risotto, meglio aspettare la fine della pedalata.

AL CASTELLO
Belgioioso

Un tempo villa di delizia, il castello ospita fiere ed eventi culturali che spaziano dal biologico al vintage, dal benessere olistico alle nuove tecnologie.

TRA I PORTICI
Varzi

Non poteva che nascere sull'antica Via del Sale che collegava la pianura al mare il salame che prende il nome dall'antico borgo porticato di Varzi. Per spezzare la fame.

ANTICA VIA
Via Francigena

Per un buon tratto, il millenario percorso dei pellegrini da Canterbury a Roma costeggia, nel Pavese, il Ticino e il Po. In gran parte percorribile anche in bici.

FUORI CITTÀ
Pavese

La Certosa di Pavia, cappella-mausoleo dei Visconti, scrigno di capolavori del Rinascimento lombardo, con gli affreschi del Bergognone. Fantastici i chiostri.

CORTE DUCALE
Vigevano

Il prezioso salotto rinascimentale di Piazza Ducale, con tre lati porticati, con colonne, capitelli e volte affrescate. E la svettante torre del Bramante.

ANTICA DISPUTA
Mortara

Omaggio alla tradizione del salame d'oca, il Palio di settembre mette in scena un Gioco dell'Oca vivente, con il tabellone formato da caselle di legno.

Foto. Il complesso monumentale della Certosa di Pavia.

Info

Con il Castello Visconteo, le Università, le basiliche romaniche, Pavia è un perfetto punto di partenza. Oltre alla risalita del Ticino e del Naviglio di Bereguardo, si può puntare su Milano, dalla ciclabile del Naviglio Pavese. Oppure, seguendo il corso del Po, si può attraversare la Bassa padana fino alle colline di San Colombano al Lambro. Il terzo giorno si fa rotta tra i castelli e le risaie della Lomellina. Infine le colline dell'Oltrepò, con Broni, Casteggio, Godiasco Salice Terme e Varzi.

inBici #inLombardia
Eventi

Bike test, ciclostoriche e pedalate notturne. In calendario, anche una mostra di bicicli del XIX secolo in un cortile della Vecchia Milano

Cyclopride Day
Dove *Milano*
Quando *weekend di metà maggio*

Due giornate dedicate alla bicicletta nella sua declinazione urbana che si concludono, la domenica, con un pedalata-corteo per le vie del centro. Il village di piazza del Cannone ospita un ciclomercato, workshop a tema, laboratori per bambini.

Milano-Sanremo
Dove *Milano*
Quando *metà marzo*

Dal 1907, anno della sua prima edizione, la Classicissima di primavera ha visto sfilare alla partenza di Piazza Castello i più grandi campioni del ciclismo di tutti tempi.

Bicinfesta di Primavera
Dove *Milano*
Quando *2° domenica di aprile*

Da oltre trent'anni, la pedalata di primavera organizzata dalla storica associazione Fiab Milano Ciclobby. Si snoda dal centro alla periferia e ha ogni anno una meta diversa, solitamente un parco.

La Lacustre
Dove *Marone*
Quando *weekend di metà ottobre*

In bici d'epoca, chiude il circuito delle Ciclostoriche di Lombardia. Comprende il bel percorso che si snoda lungo le sponde del Lago d'Iseo. Include il tratto panoramico dell'antica litoranea Toline-Vello.

Mantova Bike Festival
Dove *Mantova*
Quando *fine settembre*

La città dei Gonzaga è il posto giusto per un festival, con spettacoli e convegni, che mette al centro la bici e le sue sfaccettature: ciclismo, cicloturismo, mobilità dolce, ecosostenibilità.

BikeUp
Dove *Lecco*
Quando *weekend di metà maggio*

L'Electric Power Festival è stato il primo grande evento dedicato alle bici a pedalata assistita. In programma, incontri, esposizioni di produttori, test gratuiti e una gara di e-bike nel centro storico.

La Ducale Vigevano
Dove *Parco del Ticino*
Quando *fine maggio*

Ciclostorica non competitiva, con bici d'epoca, sulle strade degli Sforza. Da piazza Ducale di Vigevano ai boschi e alle risaie del Ticino, con percorsi di 60 e 90 km. Con mostra mercato e spettacoli a contorno.

Biciclette Ritrovate
Dove *Milano, c.so Garibaldi 65*
Quando *Salone del Mobile*

Per appassionati e amanti del design, una mostra di biciclette storiche e da collezione: bicicli ottocenteschi, tandem, biciclette dei mestieri (gelataio, arrotino, postino), telai da corsa dei campioni.

Bike Night
Dove *Milano*
Quando *metà settembre*

Nel calendario delle Bike Night, le pedalate notturne sulle ciclabili nate a Londra, anche l'appuntamento che unisce il capoluogo lombardo al Lago Maggiore, lungo il Naviglio Grande, fino ad Arona.

Gran Fondo Tre Valli Varesine
Dove *Varese*
Quando *inizio ottobre*

Appuntamento ogni anno a inizi ottobre per la Gran Fondo Tre Valli Varesine, una delle gare ciclistiche per non professionisti tra le più amate della Lombardia. La gara vede la partecipazione di circa 2000 ciclisti amatoriali da tutto il mondo.

Giro di Lombardia
Dove *Tutta la Regione*
Quando *inizio ottobre*

Dalla pianura fino ai laghi e alle mitiche salite lombarde conosciute a livello internazionale, tra le quali il durissimo Muro di Sormano. Chiamata "la Classica delle foglie morte", la gara chiude la stagione ciclistica mondiale.

Bike Tour dell'Oglio
Dove *Passo del Tonale*
Quando *inizio giugno*

Tre giorni dal Passo del Tonale a San Matteo delle Chiaviche per promuovere il bellissimo percorso lungo l'Oglio accompagnanti dalla Comunità Montana di Valle Camonica - Parco dell'Adamello, comunità montana del Sebino Bresciano, Parco Oglio Nord e Parco Oglio Sud.

Mangia Bevi Bici
Dove *Ispra*
Quando *metà settembre*

Pedalata a vocazione lenta ed enogastronomica che non disdegna soste di natura culturale e di valenza paesaggistica lungo le strade tra la sponda lombarda del Lago Maggiore e il lago di Comabbio.

inBici #inLombardia
Info

I 10 macroitinerari a lunga percorrenza, in tutta la Regione, da cui sono stati estrapolati i nostri suggerimenti per un giorno

Macropercorso 1
Dal Garda al Po

Difficoltà *media; impegnativo il tracciato della Valtènesi*
Lunghezza *421 km*
Strade *92,3% asfaltate, 31,6% su percorso protetto*
Bici *da turismo con cambio, da corsa e mountain bike*
Quando *da marzo a ottobre*

Macropercorso 2
Dal Ticino all'Oglio

Difficoltà *impegnativo, per cicloturisti esperti*
Lunghezza *273 km*
Strade *64,4% asfaltate, 50,9 % su percorso protetto*
Bici *da turismo con cambio e mountain bike*
Quando *da marzo a ottobre*

Macropercorso 3
Dal Lago Maggiore al Po

Difficoltà *facile*
Lunghezza *481 km*
Strade *69,8% asfaltate, 40,2 % su percorso protetto*
Bici *da turismo con cambio e mountain bike*
Quando *da marzo a ottobre*

Macropercorso 4
Dalle Orobie al Cremasco

Difficoltà *media; impegnativo nelle valli*
Lunghezza *234 km*
Strade *45,5% asfaltate, 69,6% su percorso protetto*
Bici *da turismo con cambio, da corsa e mountain bike*
Quando *da aprile a ottobre*

Macropercorso 5
Dalla Valtellina al Cremonese

Difficoltà *media; impegnative le valli*
Lunghezza *400 km*
Strade *74,9% asfaltate, 42,6% su percorso protetto*
Bici *da turismo con cambio, da corsa e mountain bike*
Quando *da aprile a ottobre*

Macropercorso 6
Dal Comasco al Cremonese

Difficoltà *impegnativo, per cicloturisti esperti*
Lunghezza *366 km*
Strade *57% asfaltate, 45% su percorso protetto*
Bici *da turismo con cambio e da corsa*
Quando *da marzo a novembre*

Macropercorso 7
Il Garda e l'asse del Chiese

Difficoltà *impegnativo, per cicloturisti esperti*
Lunghezza *184 km*
Strada *60% asfaltate, 63% su percorso protetto*
Bici *da turismo con cambio e da corsa*
Quando *da marzo a ottobre*

Macropercorso 8
Le ciclovie del Po

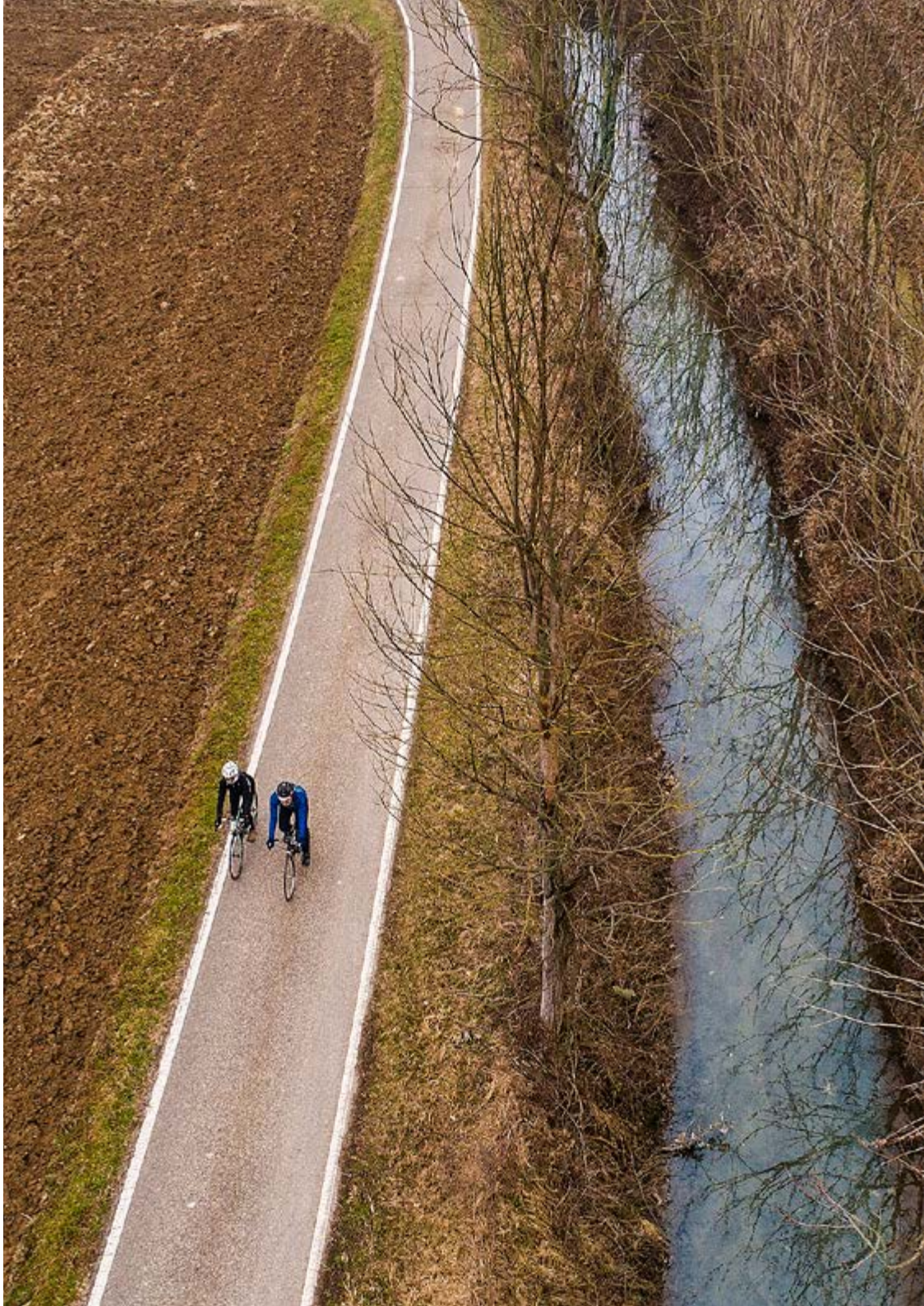
Difficoltà *semplice*
Lunghezza *227 km*
Strade *81% asfaltate, 33% in percorso protetto*
Bici *da turismo con cambio e mountain bike*
Quando *da marzo a luglio e da settembre a ottobre*

Macropercorso 9
La greenway dell'Oglio

Difficoltà *media*
Lunghezza *366 km*
Strade *74% asfaltate, 25% su percorso protetto*
Bici *da turismo con cambio e mountain bike*
Quando *da marzo a luglio e da settembre a ottobre*

Macropercorso 10
Il Pavese

Difficoltà *per tutti; per allenati le colline dell'Oltrepò*
Lunghezza *367 km*
Strade *70,8% asfaltate, 26,5% su percorso protetto*
Bici *da turismo con cambio e da corsa*
Quando *da marzo a ottobre*



Colophon
Magazine

inBici #inLombardia
Brochure turistica promozionale a cura di Explora S.C.p.A.

Progetto a cura di CICLICA.CC e Mariateresa Montaruli
traduzioni di Trans Edit Group
Ultima ristampa 2019

Autori
Giancarlo Brunelli /
Gino Cervi /
Mariateresa Montaruli /
Giacomo Pellizzari /
Ettore Pettinaroli /
Ha collaborato Albano Marcarini /

Crediti Fotografici
Paolo Ciaberta /
Francesco Dolfo /
Mario Llorca /
Vittorio Sciosia /
Francesco Rachello - Tornanti.cc /
Eloise Mavian - Tornanti.cc /

inBici
#inLombardia
—— Magazine

10 itinerari da un giorno
10 macropercorsi da coprire in più giornate
Scopri le infinite sfaccettature di una vacanza in bicicletta in Lombardia

in-lombardia.it
Condividi le tue avventure #inBici #inLombardia

inLOMBARDIA

unioncamere lombardia

Regione Lombardia