

Grandi vie			
	Ciclopista del Sole	EV 7	km 3000
	Ciclovia del Po	EV 8	1300
	Ciclovia Francigena	EV 5	1800
	Ciclovie dei Fiumi del Triveneto		1000
	Ciclovia Romea		800
	Ciclovia Adriatica	EV 8	1300
	Ciclovia degli Appennini		1800
	Ciclovia Pedemontana Alpina		1100
	Ciclovia Svizzera Mare		500
	Ciclovia Tirrenica		750
	Ciclovia dell'Adda		350
Le vie dei due mari:			
	Ciclovia Romagna - Versilia		400
	Ciclovia Conero - Argentario		400
	Ciclovia Salaria		300
	Ciclovia dei Borboni		340
	Ciclovia dei Tratturi		300
	Ciclovia dei Tre Mari		400
	Ciclovia Fano - Grosseto		400
	Varianti e collegamenti		1400
Totale			18000



A cura di FIAB: in attuazione della Delibera CIPE n°1 del 1° febbraio 2001



Allegato 1 - Struttura di massima della RNPC Bicalia.

La RNPC Bicalia è una rete nazionale di infrastrutture cicloviarie dedicata alla mobilità cicloturistica, concepita sul modello di analoghe reti presenti nella maggior parte dei paesi europei, e caratterizzata da:

- sviluppo complessivo non inferiore a 20.000 chilometri in base ad una struttura a rete, articolata in una serie di itinerari da nord a sud attraversati da itinerari da est ad ovest che interessano tutto il territorio nazionale e costituita da una serie di infrastrutture viarie per utenze non motorizzate così come definite nell'allegato 3;
- integrazione e interconnessione con le reti infrastrutturali a supporto delle altre modalità e servizi di trasporto (stradale, ferroviario, navigazione interna, marittima e aerea) e con le altre reti ciclabili ai diversi livelli di scala;
- collegamento del maggior numero possibile di aree naturali protette e di altre zone ad elevata naturalità e di rilevante interesse escursionistico, compatibilmente con le caratteristiche di cui ai punti precedenti;
- utilizzo prioritario della viabilità minore esistente, tenendo conto dei vincoli territoriali orografici presenti;
- recupero ai fini ciclabili, promuovendone il legittimo uso pubblico, della seguente viabilità potenziale e secondaria: strade arginali di fiumi, torrenti, laghi e canali, tratturi, viabilità dismessa o declassata; sedimi di strade ferrate dimesse o in disuso e comunque ritenute definitivamente non recuperabili all'esercizio ferroviario; viabilità forestale e militare; strade di servizio (bonifica, acquedotti, enel, gas); altre opere infrastrutturali lineari come condotte fognarie, cablaggi; ponti dismessi e gli altri manufatti stradali;
- collegamento ciclabile tra comuni limitrofi, attraversamento di ogni capoluogo regionale e penetrazione nelle principali città di interesse turistico-culturale con coinvolgimento dei rispettivi centri storici;
- continuità e interconnessione della rete anche tramite la realizzazione di aree pedonali, zone a traffico limitato (ZTL) e provvedimenti di moderazione del traffico previsti dalle buone pratiche in materia;
- attribuzione agli itinerari promiscui che la compongono della qualifica di itinerario ciclopedonale prevista dall'articolo 2, comma 2, lettera F-bis, del codice della strada, di cui al decreto legislativo 30 aprile 1992, n. 285, ove ricorrano le caratteristiche ivi richieste, e loro assoggettamento in ogni caso a pubblico passaggio, come definito nell'allegato 4;
- privilegio fra i diversi corridoi di quelli più facili e accessibili al fine di ampliare il più possibile l'utenza della rete tra ciclisti con normali attitudini motorie senza connotazioni sportive estreme;
- dispone di un sistema di segnaletica di indicazione/direzione.

Brevi schede per ogni itinerario

N°1 Ciclopista del Sole® (km 3000). E' l'itinerario principe che in linea di massima deve collegare tutto il paese isole comprese, con la valenza evocativa di una grande greenway nazionale. E' parte di **EuroVelo n° 7** itinerario da Capo Nord a Malta.

Dal Passo del Brennero si scende lungo la Val d' Isarco nel primo tratto sulla ciclabile recuperata dalla ex ferrovia del Brennero, toccando Vipiteno, Fortezza, Brixen, Chiusa, Bolzano. La prima parte fino a Bressanone/Brixen è abbastanza impegnativa per i frequenti saliscendi brevi ma a volte con pendenze significative. Dopo Brixen il percorso diventa decisamente più facile praticamente pianeggiante con i meleti da una parte e le acque cristalline dell'Isarco dall'altra. Viene qui proposta la prima di tante varianti potendosi raggiungere Bolzano da Vipiteno attraverso le rampe del passo di Monte Giovo quindi si raggiunge Merano sulla ciclabile della val Passiria, e Bolzano sulla ciclabile dell'Adige, Prima di Bolzano in località Ponte d'Adige si incontra un'altra variante che, utilizzando la sede ferroviaria dismessa, sale sull'altipiano di Caldaro per scendere in val d'Adige. Si passa in provincia di Trento percorrendo i tratti che per primi furono resi ciclabili dal Servizio Ripristino Ambientale della PAT Provincia Autonoma di Trento nella seconda metà degli anni '80. Ancora meleti, ma anche vigneti segnano il paesaggio agricolo a lato della ciclabile che qui corre su rilevato arginale a volte in fregio all'autostrada A22. Dopo Mezzocorona e San Michele si passa l'Avisio al ponte di Lavis sulla statale 12 quindi le pareti della Paganella preannunciano l'arrivo a Trento. Si prosegue per Rovereto non prima di una sosta al bicigrill di Nomi, quindi gli abitati di Ala, Avio e Borghetto al confine della provincia di Verona.

In seguito si scende la valle sulla ciclabile predisposta nel 2014 dalla Provincia di Verona praticamente tutta in sede propria in parte in fregio al canale Biffis in parte attraverso i vigneti in riva all'Adige. Il percorso è un po' tortuoso, ma ben segnalato e in sicurezza. Si giunge a Rivoli Veronese in salita ancora su ciclabile e presso l'imponente forte già austriaco detto wohlgemuth abbandoniamo la valle dell'Adige. Da Rivoli dunque si intraprende la leggera salita per scollinare passando poi nel bacino del Lago di Garda, transitando presso il bicigrill di Affi presso la ex stazione ferroviaria, passando dalle stradine dell'altipiano morenico che aggirano il monte Moscal arrivando a Peschiera del Garda entrando nella cittadina fortificata dove il Garda si fa Mincio.

(variante Verona) In alternativa al monte Moscal e al lago di Garda é descritta una interessante variante per visitare la città di Romeo e Giulietta. La variante Verona si prende a Rivoli proseguendo lungo la ciclabile ricavata dalla sponda del canale Biffis, che porta fino alle porte di Verona. Si riprende l'itinerario principale sul Mincio a Monzambano passando dalla città scaligera attraverso San Massimo, Sommacampagna, Salionze.

Da Peschiera si scende lungo la ciclabile del Mincio e dei suoi canali fino al centro di Mantova, per entrare nella Padania più profonda. Si incontra prima la diga di Salionze, quindi gli abitati di Monzambano, Borghetto presso il ponte visconteo, Volta Mantovana entrando in Mantova città sul suggestivo ponte ciclabile sul Lago Superiore dopo 45 km da Peschiera. Ancora una decina di km in sede propria in uscita da Mantova verso sud fino a Bagnolo San Vito da dove si deve poi utilizzare viabilità minore fino all'abitato di Governolo in corrispondenza delle conche di navigazione che permettono la navigazione tra Mincio e Po. Il

passaggio del Po rimane un piccolo problema poiché il ponte di San Benedetto non dispone di un adeguato marciapiede ciclabile e le bici sul ponte si devono conquistare uno spazio adeguato a fronte di un traffico significativo. Dopo il ponte, il percorso si sovrappone per un breve tratto alla ciclovia del Po ovvero ad EuroVelo n°8 fino all'abitato di San Benedetto Po. Da qui su viabilità minore si raggiunge l'argine ciclabile sinistro del fiume Secchia che per più di 50 km ci porta verso Sud passando dalla provincia di Mantova a quella di Modena.

Si risale il Secchia sempre in sponda sinistra e su argine ciclabile non asfaltato fino alle porte della città di Modena all'altezza del ponte in ferro ricavato dalla vecchia sede ferroviaria, che impegniamo per arrivare in città della Ghirlandina. Imbocchiamo le ciclabili urbane di Modena, i 25 km della ex ferrovia Modena Vignola e il sentiero ciclabile fino al ponte del Panaro della località Casona, per salire al Parco dei Sassi di Rocca Malatina poi Zocca e Cereglio ora in provincia di Bologna e quindi il risarcimento della bella discesa su Vergato nella valle del Reno

Variante Bologna. Per raggiungere il capoluogo felsineo si può abbandonare il Secchia al ponte di Sozzigalli per arrivare a Bologna su viabilità minore passando per Bastiglia, Nonantola Sacerno. L'uscita da Bologna si effettua invece su una ciclabile di una decina di km fino a oltre Casalecchio per poi utilizzare viabilità minore lungo la valle del Reno fino all'abitato di Riola. Questo è il tratto più problematico poiché non sempre ci sono a disposizione tratti a basso traffico e a volte questi tratti sono caratterizzati da forti salite oppure con fondo stradale per MTB. Le condizioni di questo tratto consigliano al ciclista non esperto l'utilizzo del servizio treno + bici sulla ferrovia Poretana che effettua trasporto bici, ad esempio nella tratta Casalecchio - Vergato.

Da Vergato proseguiamo su viabilità minore in gran parte ottenuta dalla sede declassata della statale 64 fino all'abitato di Riola dove si abbandona la valle del Reno per risalire il Limentra fino alla diga di Suviana per entrare poco dopo in territorio toscano. Dopo lo spartiacque al passo di Aquiputoli una ripida discesa ci porta in vista dell'abitato di Prato dove incontriamo di nuovo infrastrutture ciclabili lungo il fiume Bisenzio che attraversano tutto l'ambito urbano di Prato, proseguendo fino al confine con la provincia di Firenze. Un tratto un po' tortuoso attraversa Campi Bisenzio fino alla stazione di San Donnino da dove si utilizza la ciclabile all'entrata in Firenze sfruttando il percorso sul fiume Arno che collega Signa con le Cascine.

Proseguenza da Firenze: in attesa della realizzazione della ciclabile dell'Arno prevista dalle pianificazioni della Regione Toscana, attualmente si segue la strada che uscendo da Firenze da Bagno a Ripoli sale a San Donato in Collina e ridiscende a Incisa Val D'Arno. Si prosegue su strada bianca arginale fino a Matassino/Figline per poi salire a Castelfranco di Sopra, raggiungendo Arezzo lungo la bella strada panoramica detta dei Sette Ponti che scende a Ponte a Buriano di nuovo sull'Arno. Alle porte di Arezzo ci portiamo alla suggestiva Chiusa dei Monaci sul canale di Bonifica della val di Chiana che si percorre per oltre 60 km su strada bianca arginale fino a Chiusi. Ancora strade bianche per raggiungere prima Fabro Scalo poi Orvieto dovendo salire per le creste e arrivare passando per Alleronia Scalo. Poco dopo Orvieto imbocchiamo il corridoio del Tevere che ci porterà a Roma. Dopo Roma si prende la direttrice della via Appia antica arrivando al mare al Lido di Latina, proseguendo costeggiando il Tirreno passando Sabaudia, in Circeo Terracina, Gaeta Minturno. La definizione del percorso praticabile dopo il ponte di Minturno è ancora molto

approssimativa le informazioni si limitano alla sola individuazione del corridoio. La pianificazione della Regione Campania prevede la CPS prevalentemente sulla costa, mentre per la Regione Calabria si prevede il passaggio alla costa Ionica più aggredibile dal punto di vista del profilo costiero. In realtà la possibilità di penetrazione di una ciclovia importante in queste zone dipendono dal recupero delle parecchie decine di km dei tratti ferroviari Sicignano- Lagonegro - Castrovillari.

***Criticità:** in generale orografia: superamento Appennino Tosco-Emiliano e Firenze. Attraversamento di Roma, di Napoli e Salerno. Montuosità a sud di Salerno.*

N° 2 Ciclovia del Po (km 1300). E' parte di **EuroVelo 8** e fa riferimento al Po come corridoio da percorrere in bici sulle due sponde a partire dalla principale risorsa disponibile che è l'argine maestro ovvero l'ultima difesa verso l'esterno dalle piene importanti l'ultima delle quali nell'ottobre 2000 mise a dura prova la tenuta dello stesso argine. Con la Ciclovia del Po, abbiamo dato continuità ai diversi tratti resi ciclabili dalle pur meritevoli amministrazioni locali che però ancora non considerano, per diversi motivi, il Po come unica entità o ancor meglio infrastruttura cicloturistica che vada oltre i confini regionali o provinciali. Tecnicamente il percorso si presenta abbastanza vario sia in termini di fondo stradale che di grado di protezione legata quest'ultima alle più svariate destinazioni d'uso dell'argine maestro che vanno dalla sede della ex statale 62 in terra emiliana ai tranquilli tratti del lodigiano autentiche ciclabili lunghe chilometri e chilometri privi di traffico.

Il miglior percorso praticabile oggi si ottiene a volte passando da una sponda all'altra per ottenere la migliore sicurezza, oppure per chi pedala con ruote adeguate sono indicati i tratti migliori per il fuori strada come ad esempio le carrarecce vocate per le ruote grasse dalla confluenza Sesia- Po a Pieve del Cairo in sinistra o il tratto a ovest di Piacenza, o ancora le golene di Pomponesco e Portiolo nel Mantovano e di Sissa e Colorno nel Parmense.

La bicicletta consente di apprezzare tutto ciò che il territorio è in grado di offrire e anche in una soleggiata giornata estiva il refrigerio di una fontana di una piazza o l'ombra di un pioppeto diventano esperienze uniche. Attraversare in bici le decine di piccoli borghi prima in alto sul fiume (Carmagnola, Gassino, Valenza, Arena Po, San Zenone), poi appoggiati all'argine maestro: Caorso, Zibello, Roccabianca, Colorno, Casalmaggiore, Viadana, Brescello, Boretto, Gualtieri, Guastalla, Ostiglia, Revere, Bondeno, Mesola, Contarina è una cosa da provare e rimarranno nella nostra memoria non solo per i porticati, il rosso del mattone, i palazzi e i castelli ma anche per gli incontri con la gente di Po o per un piatto di cose semplici ma saporite. Inframmezzate fra i centri abitati sono gli edifici rurali cascine, corti, abitazioni da "casanti", a volte ancora abitati da uomini e mandrie bovine, a volte purtroppo abbandonate e segnate pesantemente dal tempo fino a presentarsi come ruderi.

Il paesaggio verde invece oscilla continuamente tra gli ambiti naturali della golena umida con pioppi e salici altissimi e rassicuranti querce con tronchi colonnari e i coltivi con tutte le essenze produttive dal mais al riso, dal frumento alla soia. Il paesaggio coltivato inoltre offre i cambiamenti tipici dell'andamento stagionale particolarmente suggestivo nel caso della risaia allagata in primavera e letteralmente luminosa di rosso oro sotto il sole ottobrinio al

tempo della mietitura, oppure il verde intenso del medicaio al primo taglio a maggio per offrire poi il profumo intenso del fiore a luglio.

Oppure possiamo percorrere il fiume con lo spirito del Mario Soldati del 1957, che discese il Po alla ricerca dei cibi e delle ricette introvabili in luoghi diversi dai ristori presenti direttamente sulla riva lambiti dall'acqua salvo il passare della piena che a volte invade questi luoghi sacri alla frittura di pesciolini impanati, ai bocconi di pesce gatto reso miracolosamente commestibile da ricette magiche. E le infinite ricette a base di riso, e le paste ripiene di ogni cosa dal magro di ricotta ed erbe, alla zucca e alle carni dei cappelletti/tortellini/anolini in brodo.

N°3 La Via dei Pellegrini (km 1800). E' parte di **EuroVelo 5**. Questo itinerario fa riferimento alla via Francigena sia pure nella versione "EuroVelo" fino a Roma. Da Roma si propone il raggiungimento di Brindisi (recuperando lunghi tratti di via Appia) che ha rappresentato per secoli il porto per pellegrini, crociati e cavalieri del tempio diretti a Gerusalemme.

Il percorso prende le mosse da Como poiché si rendeva necessario un collegamento con la rete europea essendo la ciclovia parte di un itinerario EuroVelo. In Svizzera il percorso nazionale n° 3 collega Basilea con Chiasso e rappresenta il miglior collegamento con il Nord Europa. Da Como si raggiunge Milano e da Milano lungo la strada alzaia del Naviglio Pavese in gran parte ciclabile raggiungiamo Pavia. Si segue ora il tracciato più familiare per la Via Francigena secondo il cosiddetto percorso di Sigerico il vescovo delle Isole Britanniche che lasciò un diario del suo viaggio di ritorno da Roma a Canterbury. Si arriva alla cascina di Corte Sant'Andrea a ridosso dell'argine maestro del Po dove è possibile prenotare un traghetto per passare in sponda piacentina. Se il traghetto non è disponibile si prosegue sull'argine maestro lombardo verso l'abitato di San Rocco al Porto al ponte di Piacenza ora dotato di una bella ciclabile opportunamente raccordata con gli argini ciclabili. Da Piacenza raggiungiamo l'abbazia di Chiaravalle presso Alseno di Fiorenzuola d'Arda quindi Fidenza con la splendida chiesa dedicata a San Donnino ricca di bassorilievi che rappresentano, tra gli altri, pellegrini in cammino. Da Fidenza si abbandona la pianura per salire al passo della Cisa passando per Fornovo, Bardone, Berceto su strade secondarie.

Varianti: Su questa direttrice si innestano altri tracciati in qualche modo legati a percorsi "Romei" da nord ovest:

Variante Sigerico:

Questa rotta è per i pellegrini Francigeni a piedi il percorso più famoso e battuto poiché corrisponde al cammino in 80 tappe descritto dal vescovo Sigerico di ritorno da Roma nel suo pellegrinaggio dalle isole britanniche intorno all'anno 990. Il percorso in bicicletta è molto vicino al percorso pedestre (quest'ultimo quasi tutto segnalato) salvo nei passaggi dove il mezzo a due ruote non riesce a passare per ostacoli insormontabili. Il percorso dunque scende dal passo del Gran San Bernardo all'altezza del secolare ospizio, se la neve ancora non occupa la strada, imboccando la Val d'Aosta passando per il capoluogo seguendo la Dora fino ad Ivrea quindi Viverone, Santhià, Vercelli. Si passa il Sesia entrando in Lombardia e attraversando tutta la Lomellina fra le risaie si giunge a Pavia, entrando in città dopo aver passato il Ticino, dove si prende il percorso principale ovvero EV5 all'altezza del Naviglio Pavese.

*Variante **Moncenisio** La rotta di questa variante procede dalla Valle di Susa al Golfo dei Poeti spezzino, per riprendere il tracciato principale in Lunigiana. Nell'affascinante passaggio dall'ambiente montano alla pianura, dai morbidi rilievi appenninici alle scogliere delle Cinque Terre, garantendo continuità ai grandi percorsi europei provenienti da Oltralpe e diretti verso i porti di Genova e La Spezia e l'Italia centrale, si incontrano i riferimenti al passato storico e alla cultura religiosa, dai monumenti romani di Susa, Torino, Libarna e Luni alle abbazie medievali di Novalesa, Sacra di San Michele, Vezzolano, Lucedio, Sezzadio, San Salvatore di Cogorno, per citare solo i più conosciuti.*

In Toscana si scende a Pontremoli quindi Lucca, San Miniato, San Gimignano, Siena, Acquapendente, Bolsena, Roma.

Da Roma si prosegue verso sud est lungo il corridoio della via Prenestina. Per impegnare la ciclabile per Fiuggi. I passaggi successivi sono Cassino, Venafrò, il Volturno, vedi:

<http://www.ciclovialdelvolturno.it/web/>

Benevento, da dove recuperiamo la via Appia per Melfi, Gravina, Matera, Taranto, Brindisi dove le due colonne romane segnano la fine del nostro viaggio.

Variante valle d'Itria: al percorso tarantino rispettoso dell'Appia romana si affianca la variante per Brindisi che attraversa un'area in realtà famosa in tutto il mondo per i trulli. Gioia del Colle, Alberobello, Cisternino, Ostuni sono le località toccate da questa variante.

N° 4 Le Ciclovie dei fiumi del triveneto. (km 1000). Rappresentano un sistema in rete sovraregionale con diversi collegamenti con la realtà austriaca e slovena. Come elemento ordinatore della ricca e complessa rete del Triveneto abbiamo scelto i fiumi che via via si stanno dotando di argini o strade adiacenti ciclabili. Dopo le prime infrastrutturazioni di Adige, del Brenta in Valsugana e in parte del Livenza sono disponibili oggi diverse ciclovie su diversi fiumi. Del Mincio si è parlato come elemento della Ciclopista del Sole, altri corridoi fluviali importanti sono l'Adige, il Brenta, il Bacchiglione come variante Brenta, il Sile, il Piave, Livenza, Tagliamento, Isonzo. L'Adige è parte di BI 1 e EuroVelo 7, ma ha una percorribilità sua con infrastrutture di qualità variabile praticamente dalla sorgente alla foce. Gli altri fiumi hanno ciclabilità variabile, ma in generale la relativa ciclovie è riconoscibile.

Vedi:

<http://www.veneto.to/itinerari-dettaglio?uuid=2fd24c2d-665b-4ef9-b94b-90d005bb3687&lang=it>

<http://www.magicoveneto.it/bike/ciclabili.htm>

http://www.bellitaliainbici.it/percorsi_ciclabili_veneto.htm

<http://bicicletta.bonavoglia.eu/itinerari/veneto.html>

Criticità: territorio antropizzato.

N° 5 Ciclovie Romea (km 800) Il riferimento è legato in parte alle Vie Annia e Popilia che in epoca romana congiungeva Aquileia a Rimini, in parte al corridoio multimodale Tiberino - Adriatico che congiunge il centro Italia con il N.E. e l'Europa dell'est.

E' questa una possibile alternativa per i cicloturisti austro-germanici per entrare nel nostro paese attraverso il passo del Tarvisio oggi infrastrutturato con la ciclabile detta Alpe Adria nota anche come CAAR (Ciclabile Alpe Adria Radweg) tracciata fino a Grado vedi:

<http://www.piste-ciclabili-alpeadria.eu/cm/contenuti/ciclabili.html>

La nostra ciclovie non raggiunge Grado ma a partire da Udine abbandoniamo la direttrice di Alpe Adria per piegare verso ovest inanellando una serie di piste ciclabili che con questo percorso vengono valorizzate con una ricucitura significativa. Da Udine per Pordenone e Sacile dove seguiamo la ciclovie del Livenza sulle ciclvie del sistema RECIR. Vedi:

<http://www.regione.fvg.it/rafvfg/cms/RAFVG/infrastrutture-lavori-pubblici/infrastrutture-logistica-trasporti/ciclovie/?style=print>

Passiamo in Veneto per Oderzo e Treviso dopo di che imbocchiamo per diversi km la pista ciclabile ricavata dalla ex ferrovia Treviso Ostiglia. Vedi:

<http://www.magicoveneto.it/bike/treviso-ostiglia/ciclabile-treviso-ostiglia.htm>

Arriviamo dopo Piazzola sul Brenta a incrociare un'altra ciclabile di qualità per Noventa Vicentina. Vedi:

<http://www.rivieraberica.net/>

<http://www.magicoveneto.it/berici/Riviera/Ciclabile-Riviera-Berica-Strada-dei-Vini-Berici-Vicenza-Noventa-Vicentina.htm>

Su viabilità minore arriviamo all'Adige poi al Po sulla Ciclovie Adige-Po., Vedi:

<http://www.ciclabileadigepo.it/it/>

Passiamo in Emilia e sulle ciclovie della Provincia di Ferrara arriviamo a Ravenna vedi:

<http://www.ferraraterraeacqua.it/it/cicloturismo>

<http://fiabravenna.jimdo.com/itinerari-in-bici/ravenna-intorno/>

http://www.turismo.ra.it/ita/Scopri-il-territorio/Itinerari-e-visite/Cicloturismo_-mountain-bike/Ravenna-in-Bici

Proseguiamo fino a Lido di Savio, dove la nostra ciclovie abbandona il mare per risalire il fiume Savio fino al confine con la Toscana. Un primo tratto ciclabile raggiunge Cesena poi la ciclovie giace sulla provinciale che corre parallela alla superstrada E 45 toccando Mercato Saraceno, Sarsina, Bagno di Romagna e Verghereto in prossimità del valico di Montecoronaro. Oltre ci aspetta la valle del Tevere che ci accompagna fino alla nostra meta. Il percorso attraversa Pieve Santo Stefano, Sansepolcro, entrando in Umbria a San Giustino quindi Città di Castello, Umbertide e l'agglomerato di Perugia, proseguendo per Deruta, Marciano, Todi, Ovieto, Orte, Roma.

Criticità: *Connessioni con i traghetti nelle lagune, superamento Appennino Tosco-Romagnolo, disponibilità in Umbria del corridoio del Tevere da valorizzare.*

N° 6 Ciclovie Adriatica (km 1300). Collega Trieste con Leuca. Litoranea per eccellenza tocca la riviera più ricca di spiagge. La parte dal Delta del Po a Trieste è inserita in **EuroVelo 8**. La parte alta da Trieste al Delta del Po è caratterizzata da un paesaggio unico costituito da una successione di lagune separate dal mare da isole sabbiose abitate. La città di Venezia è la più importante dell'area, ma altri siti più piccoli mantengono la stessa atmosfera Grado, Caorle,

Chioggia. Quindi il Delta del Po che si attraversa agevolmente per incontrare altre valli come a Comacchio e Ravenna. Inizia ora una serie, interrotta solo dal Monte Conero, di spiagge dall'Emilia Romagna alla Puglia. Diversi tratti ciclabili consentono di alleggerire il rapporto con la SS16 e questa dotazione lentamente viene crescendo nel tempo. Da Ravenna a Cervia, da Pesaro a Fano, vedi:

<http://www.abruzzoinbici.it/corridoioverdeadriatico/pesaro/index.htm>

da Chiaravalle a Falconara con il ponte ciclabile sull'Esino.

Da Civitanova a San Benedetto/Porto d'Ascoli tra viabilità costiera e piste ciclabili non si sfiora nemmeno la statale 16 salvo alcuni ponti sui fiumi. In Abruzzo situazione simile con maggiore continuità del corridoio e con il bel ponte ciclabile di Pescara. Vedi

http://www.abruzzoinbici.it/corridoioverdeadriatico/mappa_abruzzo.htm

Oltre Ortona parecchi km di ex ferrovia costiera aspettando di essere trasformati in ciclabile per cui ora si pedala sulla Ss 16 fino a Termoli. Oltre il ponte del Biferno poco dopo Termoli possiamo abbandonare la statale per entrare in Puglia lungo strade più tranquille passando per Chieuti e Lesina punto di partenza per il giro costiero del Gargano impegnativo, ma bellissimo e con traffico modesto se si esclude il periodo estivo di luglio e agosto. In alternativa al Gargano una agevole scorciatoia pianeggiante consente di proseguire oltre Manfredonia per le saline di Margherita di Savoia. A seguire la catena delle città costiere Barletta, Trani, Bisceglie, Molfetta, Giovinazzo, Bari collegate da viabilità minore e tratti dismessi della SS 16. Dopo Bari la principale risorsa oggi utilizzabile dal ciclista sono le complanari alla SS16, che hanno un traffico non elevato anche se non trascurabile. Si arriva così a Brindisi utilizzando tratti della consolare via Appia Traiana rivitalizzata come ciclovia. Dopo Brindisi gli insediamenti energetici e industriale ci allontanano dalla costa e raggiungiamo Lecce su viabilità minore fra ulivi secolari. Dopo Lecce impegniamo la costiera per Otranto quindi Leuca sulla costa alta sul mare con diversi saliscendi: anche in questo caso la stagione turistica estiva ci porta traffico su quest'ultima direttrice. Si veda in dettaglio la guida per la adriatica pugliese:

<http://mobilita.regione.puglia.it/index.php?>

[option=com_k2&view=itemlist&layout=category&task=category&id=118&Itemid=27](http://mobilita.regione.puglia.it/index.php?option=com_k2&view=itemlist&layout=category&task=category&id=118&Itemid=27)

Criticità: discontinuità delle piste ciclabili, corridoio antropizzato.

N° 7 Ciclovia Romagna – Versilia (km 400). E' la ciclovia delle spiagge: Rimini collegata con Viareggio. Da Rimini partendo dal Parco 25 aprile lasciando alle spalle il ponte di Tiberio si impegna la ciclabile che risale il fiume Marecchia fino a Ponte Verucchio. Si prosegue sulla vecchia marecchiese fino alla località Torello dove lasciamo il traffico e riprendiamo la greenway fluviale fino a oltre Novafeltria. In estate è installato un ponticello mobile che consente di continuare a pedalare in ambito fluviale fino a Novafeltria. Si risale ancora il Marecchia ora sulla SS 258 poi ci sono due vie per raggiungere la valle dell'Arno posto che in ogni caso è necessario attraversare la valle del Tevere dove si incrocia la via Romea. La prima opzione più alta prevede di lasciare la marecchiese a Pennabilli per Casteldelci e le Balze da dove si può salire ancora alle sorgenti del Tevere. Si prosegue scendendo a Montecoronaro e Bagno risalendo ai Mandrioli poi Badia Prataglia, Eremo di Camaldoli e sull'Arno a Pratovecchio.

In alternativa si arriva all'Arno risalendo completamente il Marecchia fino al passo di Viamaggio quindi Pieve S.Stefano salita alla Verna e discesa all'Arno a Pieve Socana poco a

valle di Bibbiena. Su viabilità minore arriviamo presso Arezzo seguendo poi la traccia della Ciclopista del Sole fino a oltre Firenze. Montelupo Empoli Pontedera Cascina Pisa. Da Pisa per Viareggio oltrepassando il Serchio a Pontasserchio e attraversando la macchia di Migliarino.

Criticità: *discesa dell'Arno, tratti fortemente antropizzati*

N° 8 Ciclovía Conero Argentario (km 400). Il cuore dell'Italia attraversato in orizzontale. Dal Conero si risale la valle del Potenza toccando Loreto, Recanati, San Severino e Camerino. Quindi Foligno Spello Assisi (scollinando al passo di Termine, ovvero per l'altipiano di Colfiorito). Superato il Tevere nella congestione di Perugia per la Valle Umbra sino al lago Trasimeno, quindi per la valle del Chiani e del Paglia ad Orvieto ed Acquapendente, quindi Pitigliano, Fiume Albegna, Argentario.

Criticità: *orografia.*

N° 9 Ciclovía Salaria. (km 300). Da Roma a San Benedetto del Tronto.

Ricalca il corridoio della consolare romana e da Roma a Rieti e Antrodoto quindi le suggestive gole del Velino in salita verso il passo della Tornita a 1010 m.s.l.m. Dopo il riferimento è la valle del Tronto. Si arriva ad Ascoli proseguendo sul lato nord del fiume Tronto con alcuni tratti di ciclabile già disponibili all'uscita di Ascoli e più avanti in fondo naturale da Pagliare a Porto d'Ascoli

Criticità: *orografia; alcuni attraversamenti urbani*

N° 10 Ciclovía dei Borboni (km 340 + 160) La ciclovía denominata "Via dei Borboni" collega Napoli con Bari.

In estrema sintesi il percorso unisce Bari, Bitetto, Ruvo, Castel del Monte e Minervino in territorio pugliese. Prosegue in Basilicata per Venosa, Melfi, Rapolla, Atella, Ruvo del Monte e Pescopagano (bivio). In Campania transitiamo per Sant'Andrea di Conza, Lioni, Avellino, Nola per arrivare a Napoli dopo 334 chilometri. Vedi:

<http://www.viaggiareinpuglia.it/ev/1733/it/Ciclovía-dei-Borboni---Itinerario-n.10-BicItalia-da-Bari-a-Napoli>

Per quanto riguarda il tratto pugliese, l'esistenza di un fitto reticolo di strade secondarie asfaltate, come strade rurali o comunali, spesso in buono stato, ha permesso di proporre un percorso quasi privo di traffico motorizzato ma ricco di storia e di aspetti rappresentativi della storia e del paesaggio della regione.

In Basilicata e in Irpinia, dove le strade secondarie, se presenti, sono inadatte ai lunghi percorsi in bicicletta a causa della montuosità del territorio, ma la minore densità del traffico veicolare permette di percorrere in relativa sicurezza strade provinciali o anche statali.

Nel tratto finale, quello che va da Nola a Napoli, ci si trova infine di fronte ad una scelta obbligata, data la mancanza di un'alternativa praticabile al tracciato dell'antica Via Regia

delle Puglie, oggi strada statale 7bis, lungo la quale si possono percorrere in compenso due tratti significativi di pista ciclabile in sede propria. La presenza in questo tratto della tratta dismessa della ferrovia circumvesuviana, che corre parallela alla strada, e che costituisce una grande occasione per il territorio in questione per migliorare la ciclabilità e la vivibilità in generale, rappresenta inoltre a mio avviso una buona ragione per non discostarsi da questo tracciato.

Variante Matera. Accanto alla “direttissima” ciclistica Bari Napoli si descrive anche una interessante variante che partendo da Bari arriva a Matera dopo circa 80 km. Il senso di questa variante è duplice poiché il sito di Matera è così importante da non potere essere trascurato da una ciclovia che passasse nei paraggi e perché Bari rappresenta un punto di arrivo ferroviario da quale i ciclisti anche provenienti da lontano possono sciamare in Puglia e dintorni. Da Matera possiamo riprendere la strada per Napoli percorrendo parte di Bicalia 3 Ciclovia dei Pellegrini EV 5 ovvero il corridoio della Via Appia Tarantina fino a Venosa dove si recupera il percorso principale che proviene da Ruvo e Castel del Monte.

Criticità: *orografia, tratto urbano Napoli*

N° 11 Ciclovia degli Appennini (km 1800). Questa ciclovia evidentemente è fuori standard rispetto anche ad alcuni parametri di Bicalia/EuroVelo, ma la bellezza e il carattere del paesaggio della dorsale appenninica non possono essere trascurati anche se la preparazione del ciclista e la bicicletta adatta a sedimi ruvidi risultano in questo caso indispensabili. Collega gli altipiani e i numerosi parchi della penisola, fino al tacco dello stivale. Prima il crinale ligure fino ai passi della Lunigiana e Garfagnana nel parco dell’Appennino Tosco Emiliano, le foreste camaldolesi e le sorprendenti cime umbro-marchigiane Catria Cucco passando per i Sibillini. In Abruzzo il Gran Sasso e Maiella da un lato e Velino e Sirente dall’altro. I monti del Matese il Sannio. Il Pollino, la Sila e Aspromonte completa la cavalcata dello stivale.

In Puglia due varianti una raggiunge il Gargano e l’altra Santa Maria di Leuca sulla dorsale dell’Acquedotto Pugliese.

Criticità: *orografia.*

N° 12 Ciclovia Pedemontana Alpina. (km 1100) Una delle leggende del cicloturismo è rappresentata dalla cavalcata delle Alpi lungo tutti i passi più importanti e famosi teatro delle tappe più impegnative del Tour del France e del Giro d’Italia. Si parla dei colli Vars e Izoard del Sempione, dello Spluga, dello Stelvio e dei passi Dolomiti. Con la Pedemontana alpina proponiamo un approccio simile ma, nello spirito del cicloturismo marcato FIAB decisamente più facile la BI 12 descrive il corridoio che percorre la pianura alta alla base di tutto l’arco alpino italiano dalla Val Rosandra presso Trieste al Colle di Cadibona, dove comincia l’Appennino come abbiamo imparato sui banchi di scuola, collegando tutti i grandi laghi. Trieste Cividale Gemona Polcenigo completano l’arco in Friuli Venia Giulia. Vittorio Veneto, Bassano Vicenza Verona e Peschiera del Garda sono le città toccate. Da Peschiera del Garda entriamo in Lombardia dove la BI 12 tocca i punti dove nascono gli emissari di tutti i laghi prealpini. Desenzano Brescia Iseo/Sarnico, Lecco, Erba, Como, Varese e Sesto Calende,

dove il Lago Maggiore ridiventa Ticino. In Piemonte e Liguria si passa per Biella, Ivrea, il Canavese, Pinerolo, Saluzzo, Cuneo, Mondovì, Colle di Cadibona, Savona.

Criticità: *territorio fortemente antropizzato*

N° 13 Ciclovía dei Tratturi (km 300). Da Vasto a Gaeta. Incrocia i tratturi dei pastori molisani unendo i due punti dove lo stivale è più stretto. Da Vasto si impegna per parecchi km la SS 86 fino ad Agnone poi Pescolaniano Carpinone Isernia. Dopo Isernia si segue la civita del Volturno fino a poco dopo Venafro per collinare verso il bacino del Liri Garigliano arrivando a Gaeta passando per Formia ora sulla Ciclopista del Sole.

Questa è la rotta percorribile oggi tuttavia su questo corridoio insistono sedimi ferroviari dismessi in particolare la Sangritana e la vecchia ferrovia di Agnone Pescolaniano, che potrebbero modificare lo spettro dell'utenza oggi ristretta a ciclisti con preparazione fisica più che buona.

Criticità: *orografia*

N°14 Ciclovía dei Tre Mari (km 400). Da Otranto a Sapri. Adriatico, Ionio e Tirreno a pedali, dalle pianure apulo-lucane ai primi contrafforti del Pollino, fino al mare cristallino del golfo di Sapri. Otranto è il luogo più a est dell'Italia e con alle spalle l'Adriatico ci si muove verso ovest direzione Nardò Gallipoli arrivando così al mar Ionio che si costeggia risalendo su una strada con traffico ragionevole per arrivare a Taranto. L'uscita da Taranto verso ovest è un po' problematica per il traffico sia sulla statale 7 che sulla 106 perciò al momento per proseguire si prende il treno per Metaponto o Policoro oppure si segue una rotta più interna passando per Massafra Palagiano. A Policoro è possibile riprendere la bici e con un percorso impegnativo per i saliscendi si arriva al Tirreno a Sapri passando per Valsinni, Chiaromonte Latronico Rivello.

Criticità: *orografia*

N° 15 Ciclovía Svizzera-mare (km 500). Partendo dalle pertinenze svizzere del lago Maggiore e della val d'Ossola si arriva al mar Ligure occidentale attraverso Novara, Vercelli, Asti risalendo la valle del Tanaro per raggiungere Imperia. La ciclovía attraversa sei province del Piemonte, dal bacino dei Laghi del Verbano-Cusio-Ossola alla pianura Novarese, alle risaie del Vercellese. Dai morbidi colli del Monferrato Alessandrino ed Astigiano al bacino del Tanaro costeggiando il Roero e le Langhe, fino all'Alta Valle presso il Colle di Nava. Nel territorio ligure il percorso prosegue sui terrazzamenti di ulivi scendendo infine lungo la costa tra i borghi marinari, le spiagge e le scogliere. La ciclovía rappresenta uno dei tracciati più prestigiosi nella direzione Nord-Sud, connettendo, attraverso il percorso nazionale svizzero 3 nel Cantone Ticino, l'itinerario centro-europeo EuroVelo 7 con l'itinerario Eurovelo 8 in direzione ovest verso la Provenza e i paesi affacciati sul Mediterraneo.

Lungo la Svizzera - Mare, sulla direttrice Nord – Sud, dal Cantone Ticino svizzero alla Riviera dei Fiori, si svolge una successione sorprendente di paesaggi e di città storiche. Dai lussureggianti giardini del Verbano Cusio Ossola alle specchiature infinite del "mare a quadretti" con le risaie del novarese e vercellese, ai movimentati profili di colli, borghi e

castelli del Monferrato e delle Langhe, attraverso le città di Novara, Vercelli, Casale, Asti, Alba, il cuore del Piemonte storico e della cultura enogastronomica. E poi le anse del Tanaro, dove una ferrovia inutilizzata da undici anni attende di essere rivitalizzata dalla trasformazione in pista ciclabile, e i boschi dell'Alta Valle fino all'orlo della regione al Colle di Nava tra i profumi della lavanda e della ginestra. E infine il tratto ligure lungo gli aerei crinali e le terrazze di ulivi del retroterra imperiese, verso lo spettacolo marino godibile pedalando sul sedime della ex ferrovia a ridosso delle spiagge e delle scogliere, fino alle palme e ai giardini di San Remo.

Criticità: *orografia*

N° 16 Ciclovía Tirrenica (km 750). Collega Verona con il mar Tirreno dando un'opportunità ai cicloturisti provenienti dal corridoio Adige Isarco di raggiungere il mare in alternativa alla Ciclopista del Sole e prosegue per Roma. Da Verona si attraversa la pianura di sud-ovest fino a Mantova e di lì il percorso UNESCO per Sabbioneta, la perla rinascimentale fondata da Vespasiano Gonzaga. Su viabilità minore per Casalmaggiore tipico borgo appoggiato all'argine maestro del Po. Attraversato il Po ponte per Colorno su strada un po' trafficata, si entra nel parmense tra le terre e le ville dei Farnese. A Parma poi si sale in Appennino lungo la dolce valle del Baganza incontrando al Berceto la Ciclovía dei Pellegrini nota anche come via Francigena ovvero EuroVelo Route n° 5. Si valica l'Appennino al Passo della Cisa, poi Pontremoli, si scende Val di Magra, quindi la Lunigiana, la Versilia e le tenute di Migliarino San Rossore lambendo Pisa per poi raggiungere Livorno. Un po' di traffico sulla Aurelia fino a Quercianella quindi la superstrada ci regala un po' di respiro per procedere oltre per Rosignano, Vada, San Guido, San Vincenzo, Follonica, quindi alcune ciclabili per Grosseto. Da Grosseto stante le difficoltà ad attraversare il Parco dell'Uccellina si percorre una strada interna per Montiano, Magliano, Capalbio, Vulci, Montalto di Castro, Tarquinia Civitavecchia, Roma.

Criticità: *orografia, superamento Serchio, Arno, Ombrone.*

N° 17 Ciclovía dell'Adda (km 350). Ciclovía che ha il fiume Adda come riferimento principale in realtà con lo scavalco del mitico Stelvio per connettersi con la valle dell'Adige. Prima la Valtellina da Bormio a Grosso Su viabilità minore quindi seguendo la segnaletica del Sentiero Valtellina che in realtà è una ciclovía in parte in sede propria e in parte su viabilità minore. Si arriva al Lago di Como e la nuova SS 36 detta del Lago di Como e dello Spluga ha alleggerito la strada di bordo lago anche se il tratto da Badia Lariana a Lecco non è ancora perfezionato. Dopo Lecco in generale si passa in sponda destra intercettando le ciclabili dei canali Villoresi e Martesana presso Cassano d'Adda. Su ciclabili e su viabilità minore si arriva a Lodi. Le ciclabili continuano a valle di Lodi fino a Castiglione e Maleo. Si può proseguire in destra per il suggestivo castello di Maccastorna oppure da Maleo per Pizzighettone passando l'Adda sul ponte ciclabile, ora in provincia di Cremona e in sinistra fino alla foce dell'Adda in Po.

Risorse: diversi tratti di ciclabili rivierasche in Valtellina e in pianura.

Criticità: Costa lecchese del lago di Como, salita Stelvio.

N° 18 Ciclovía Fano-Grosseto (km 400). E' l'ultima nata delle ciclovie di Bicitalia e nasce dalla esigenza di valorizzare un importante corridoio costituito sia dalla consolare romana Flaminia, sia dalla esistenza di diversi e preziosi tracciati ferroviari dismessi sia, infine, l'opportunità di poter approfittare di compensazioni ottenibili dal completamento della superstrada che porta in realtà lo stesso nome Fano – Grosseto. Fano, la gola del Furlo, Cagli, Gubbio, Arezzo, Siena, Grosseto e il territorio maremmano sono i numerosi attrattori che rendono questo percorso tra i più belli del nostro paese.

Criticità: orografia; alcuni attraversamenti urbani