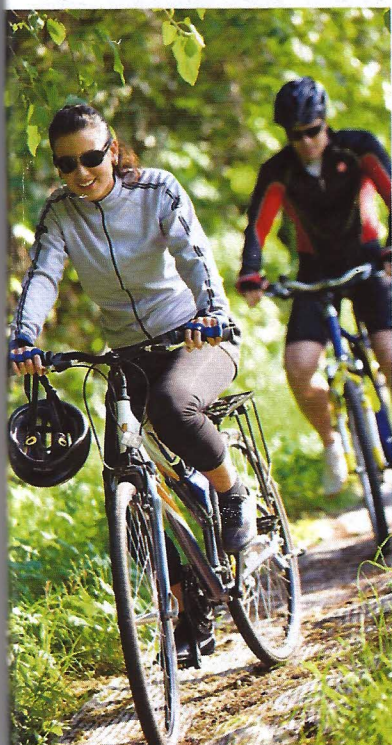


# BICI + TRENO:

## per pedalate fuori città

Il cicloturismo non è solo fatica, salite, sudore. Ci sono percorsi belli e adatti a tutti (qui te ne proponiamo tre) che ti fanno bruciare calorie nel più completo relax. E il ritorno? In treno, naturalmente

Testo di **Sabrina Commis**



istockphoto, Marka

**In sella online**  
 Scopri sul sito della FIAB  
 ([www.fiab-onlus.it](http://www.fiab-onlus.it))  
 gli itinerari  
 più comodi per te

**S**e ti piace pedalare nella natura ma non vuoi sudare sette camicie in Italia ci sono molti itinerari lungo sentieri pianeggianti per divertirti sulle due ruote. E sai qual è la novità? Che metà del percorso lo puoi fare in treno. A perdfiato tra ciclabili, meraviglie architettoniche e bellezze naturali, scopri la soluzione "bici+treno" che fa per te. Inoltre, puoi approfittare dell'esperienza di Giulietta Paggiaccio, coordinatrice regionale FIAB Lombardia (Federazione italiana amici della bicicletta) per imparare tutte le "dritte" per un'escursione senza sorprese.

**Il trasporto:** in genere, il sabato e la domenica le due ruote possono viaggiare sui treni regionali attrezzati per il trasporto bici senza problemi d'orario. Durante la settimana, invece, ogni zona adotta criteri diversi. Conviene quindi consultare il sito della propria regione (nella sezione trasporto ferroviario) per verificare permessi e orari. Sui treni di lunga percor-

renza invece la regola è una sola: la bici va smontata e trasportata nell'apposita sacca. Prima di partire, verifica sull'orario che il treno scelto abbia un'icona con la bicicletta (sul sito di Trenitalia, [www.trenitalia.com](http://www.trenitalia.com), trovi tutte le informazioni necessarie oppure puoi consultare il classico orario ferroviario cartaceo). Durante la fase di preparazione, è buona regola procurarsi i biglietti in anticipo, perché non tutte le biglietterie sono aperte la domenica. Attenzione: può anche capitare che il personale non conosca il tariffario; ricordati che è di 3,50 € per ogni bicicletta, oltre al normale biglietto.

**I treni:** quelli che ti permettono di trasportare la bici sono dotati di una carrozza speciale, detta pilotina. Chiedi al capostazione dove si trova (se in testa o in coda al treno) per evitare di correre avanti e indietro sulla banchina. Le pilotine possono alloggiare da 8 a 10, talvolta 15 bi-

*Segue >*



ciclette; se sei in comitiva, è il caso di fare il biglietto qualche giorno prima, per evitare sorprese dell'ultimo minuto.

**La bicicletta:** deve essere in perfette condizioni. Un "check up" dal ciclista a inizio stagione è vivamente consigliato, soprattutto per i principianti. In più, prima di ogni gita controlla che le ruote siano gonfie al punto giusto e che freni e luci funzionino alla perfezione. Infine, ricorda che la catena va sempre ben oliata.

**L'abbigliamento:** comodità e sicurezza sono requisiti essenziali. Vestiti a "cipolla", cioè a più strati, per poter togliere i capi in base alla temperatura e scegli indumenti traspiranti. Porta un k-way o una mantellina, indispensabili in caso di pioggia. I pantaloni con il rinforzo sono molto utili per affrontare i chilometri sul sellino senza patemi.

**Gli accessori:** indispensabili il casco, un gilet rifrangente per le strade extraurbane (specie dopo il tramonto), uno zainetto o

borse sulla bicicletta, una camera d'aria di scorta, un piccolo kit di pronto intervento o la bomboletta anti-foratura, che ti dà un'autonomia di 20 km.

**Cosa mangiare:** parti al mattino? Metti in tavola una prima colazione nutriente e sostanziosa: carboidrati, proteine, frutta. Prendi anche degli snack leggeri (una banana o le barrette energetiche) per evitare il calo degli zuccheri. E portati sempre l'acqua. Contro l'improvviso senso di affaticamento vanno bene anche le bevande isotoniche per reintegrare i sali minerali.

**Riprendi con gradualità:** risali in bici dopo un periodo di inattività? Intensifica l'allenamento con dolcezza, senza eccedere. Impara ad ascoltare i tuoi muscoli, fermati quando ti senti troppo stanca. Comincia con percorsi in pianura (ma che non superino i 5/6 km). Poi aumenta gradatamente i chilometri da percorrere (basta aggiungere 3 o 4 km per uscita) e la difficoltà del percorso. Tra un'escursione e l'altra non deve intercorrere troppo tempo (non più di una settimana) altrimenti la condizione fisica non migliora ma anzi regredisce. E non dimenticare mai di fare stretching alla fine di ogni uscita. Bastano 10/15 minuti in tutto, con esercizi specifici per polpacci, bicipiti, pettorali e dorsali (insomma, le parti del corpo che tendono a contrarsi di più pedalando).

.....

## 4 IDEE IN PIÙ



### LA BICI PESO PIUMA

Ha un telaio in alluminio leggero e pedali a sgancio rapido. Disponibile dalla XS alla L, in bianco/rosa o bianco/azzurro (Brigitta di Freewheeling, 795 €).



### GLI OCCHIALI SUPERTECNICI

Ultraleggero e flessibile, questo modello ha lenti fotocromatiche molto sensibili, ideali per le uscite estive (Formula Zerorh+ by Allison, da 156 a 198 €).



### IL CASCO PROFESSIONALE

Leggero e ventilato, questo casco è ideale per proteggere la testa anche in città. Disponibile in tre taglie e in cinque colori diversi (Lumen di Bell, 80 €).



### I GUANTI ANTI-SCIVOLO

Sono traspiranti ed ergonomici e consentono una presa perfetta, grazie agli inserti elastici. I polsini sono in neoprene. (Chloe Lady di Ziener, 29.99 €)



## VACANZA SU DUE RUOTE? SCEGLI LA TUA

IN ITALIA O IN EUROPA. E se quest'anno, invece del solito mare, portassi la tua famiglia a fare un giro in bici? Gli itinerari sono motissimi e tutti divertenti. Puoi prendere la tua bicicletta o noleggiarla sul posto. E al trasporto bagagli in hotel ci pensa il tour operator. L'organizzazione *Due ruote nel vento* ([www.dueruotenevento.com](http://www.dueruotenevento.com)) per esempio propone una serie di facili percorsi per entrare in sintonia

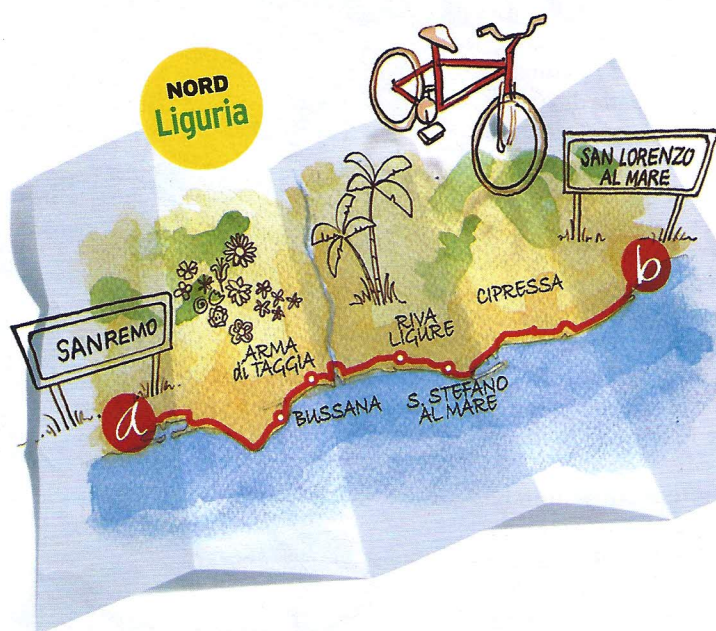
con la natura e con i luoghi che si visitano. Ecco due proposte adatte a tutti.

- In Olanda, tra mulini a vento e tulipani, il giro sulle due ruote prevede il nord e la visita all'isola di Texel (8 giorni, 582 € a persona, 379 € circa a bambino).
- In Italia, si può pedalare sulle rive frondose del Mincio per poi perdersi nelle meraviglie di Palazzo Tè a Mantova, assaporando i famosi tortelli alla zucca da "bruciare" con un'ora di pedalata (3 giorni, 215 € a persona, 183 € a bambino).



GIRA LA PAGINA GUARDA I PERCORSI

## Tre itinerari per divertirsi (e dimagrire) in bicicletta

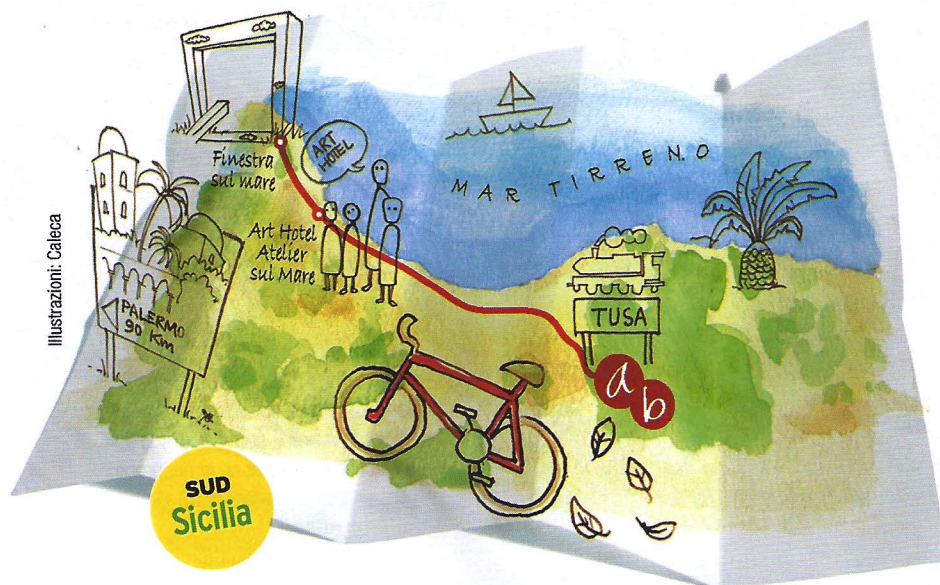
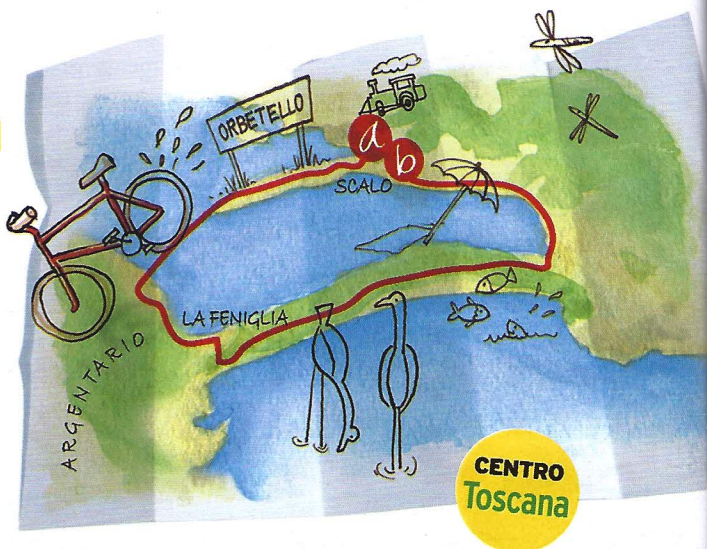


### Da Sanremo a S. Lorenzo al mare

Nasce sul tracciato costiero della vecchia ferrovia a binario unico tra Ospedaletti e San Lorenzo al mare, sulla linea Genova-Ventimiglia, dismessa nel 2001. La linea, bonificata, è stata trasformata nell'attuale pista ciclabile. **Il percorso attuale è di 20 km, pianeggiante, facile e accessibile a tutti.** È simile a un'autostrada, con corsie separate per ciclisti, runner, skateboarder e amanti dei pattini a rotelle. Attrezzatissimo (28 telecamere e colonnine S.O.S.), è provvisto ogni 350 metri di accesso al mare. Dal piazzale della stazione di Sanremo si gira a destra e dopo circa 1 km, si raggiunge l'ex stazione ferroviaria in fondo a Via Roma. Da qui si imbecca la ciclabile e, guardando il mare, si gira a sinistra verso S. Lorenzo al mare. Il percorso prosegue lungo la costa incontrando le località di Bussana, Arma di Taggia, Riva Ligure, Santo Stefano al mare, Cipressa, arrivando infine a San Lorenzo (dove puoi riprendere il treno). Lungo il percorso, punti ristoro, bar, ristoranti, fontanelle e alberghi. Info: [www.adbgenova.it](http://www.adbgenova.it)

### Da Orbetello all'Oasi della Feniglia

Usciti dalla piazza della stazione di Orbetello Scalo, si prende a destra la ciclabile che porta a Orbetello. Si supera il borgo (passando attraverso un parcheggio) e si prosegue. **Il tratto è lungo un chilometro: si attraversa la laguna praticamente sospesi sull'acqua.** Al termine si attraversa sulle strisce pedonali e, percorsi 100 metri sulla sinistra, si riprende la ciclabile posta tra la laguna e la strada. Al settimo km, si gira a sinistra prendendo la strada verso la Feniglia. Dopo 500 metri, si gira ancora a sinistra su una strada bianca che porta all'ingresso della riserva. Qui inizia il sentiero sterrato (chiuso al traffico) che percorre la splendida fetta di terra che unisce, a sud, l'Argentario alla terraferma. I sentieri sulla sinistra permettono di raggiungere la spiaggia, quelli sulla destra i percorsi ornitologici. Dopo 6,5 km la riserva termina e si ritrova la strada; si prosegue a sinistra, si attraversa il ponte sul canale e, prima del sottopasso ferroviario, si imbecca il sentiero a sinistra che costeggia la laguna, tenendo la strada ferrata sulla destra. Dopo 3 km termina la ciclabile e si arriva a Orbetello Scalo. Si attraversa l'Aurelia Antica, si gira a destra e si arriva direttamente in stazione. Info: [www.ruotalibera.org](http://www.ruotalibera.org).



### Da Palermo a Tusa

Si parte da Palermo Centrale con il treno regionale e si arriva a Tusa (in provincia di Messina). Dalla stazione si percorre la Via Nazionale/SS113 per circa 6 km. Poi si devia a sinistra su via Marina, proseguendo sul lungomare Colonna; il percorso presenta solo una breve salita. **Da qui si può visitare Fiumara d'Arte: un museo di arte contemporanea a cielo aperto, dove si può ammirare la famosa opera "Finestra sul mare".** Di ritorno, in prossimità della stazione, si trova l'Art Hotel Atelier sul Mare. Vale la pena di vederlo perché una realtà unica al mondo. È un museo-albergo incastonato in una baia di pescatori e offre un paesaggio davvero scenografico. Da Tusa poi si rientra a Palermo. Info: [www.palermociclabile.org](http://www.palermociclabile.org)