

Piace l'Umbria in bicicletta

I suggestivi itinerari per scoprire paesaggi indimenticabili

— PERUGIA —

PER CHI AMA la bicicletta e vuol godersi l'Umbria, ecco qua trenta itinerari per scoprire in modo «slow» gli angoli più suggestivi della regione. I principali itinerari proposti sono quattro: il percorso lungo il fiume Tevere, la via Francigena di San Francesco, il percorso ciclabile Assisi-Spoleto e l'anello del Trasimeno, che si snodano in parte su asfalto e in parte su sterrato e sono stati selezionati cercando di evitare le zone più trafficate e, allo stesso tempo, le difficoltà altimetriche eccessive, in modo da renderli accessibili a tutti. In più ci sono percorsi adatti a tutti, anche con mountain-bike non ammortizzate: non presentano passaggi tecnici e prevedono distanze abbordabili, pianeggianti o con salite non difficili. I principianti potranno ad esempio dilettarsi lungo le rive del lago Trasimeno o sulle strade pianeggianti della Valle Umbra. Oppure si può intraprendere un piacevole viaggio fra Torgiano e Deruta unendo al piacere



SUL MONTE TEZIO l'Umbria offre itinerari affascinanti e talvolta sconosciuti agli amanti delle due ruote

SITO INTERNET

Su www.bikeinumbria.it tutte le indicazioni e i consigli da seguire

di una pedalata anche degustazioni di vino e la scoperta delle maioliche. Facile anche il percorso che tocca il lago di Alviano e l'oasi Wwf. Punto di incontro tra il cicloturista e il biker

più evoluto, questi percorsi sono da affrontare preferibilmente su mountain-bike con forcella ammortizzata e richiedono un certo livello di allenamento. Hanno un chilometraggio che va dai 30 ai 60 chilometri e presentano qualche ondulazione, ma mai con pendenze eccessive. Tour suggestivi sono quelli che toccano Gubbio, Todi, Narni, Gualdo Tadino. Le salite più lunghe e i valichi appen-

inici fungono invece da palestra perfetta per i ciclisti più evoluti che amano mettersi continuamente alla prova. In questo caso i chilometraggi vanno dai 30 chilometri in su e chi li sceglie mette in conto salite lunghe e ripide che richiedono un ottimo livello di allenamento. Fra questi itinerari c'è quello che esplora l'Appennino umbro-marchigiano, fra Nocera Umbra e Colfiorito, che consente tra l'altro di vedere anche numerosi resti dell'antica via Flaminia tracciata tra Roma e Rimini. Oppure il percorso fra Città della Pieve e Orvieto, immerso fra foreste e tufo. Per gli amanti delle due ruote che vogliono scoprire questi itinerari c'è una guida «Umbria in bicicletta: 30 itinerari per scoprire il Cuore Verde d'Italia», ricca di consigli per i viaggiatori su due ruote che si avventurano fra le campagne e i territori umbri, passando per locande come quelle amate da Hermann Hesse in cui sostare e gustare prodotti tipici annaffiati da buon vino. Ma si può anche consultare il sito internet www.bikeinumbria.it