

Umbria, paradiso per ciclisti

Natura incontaminata, paesaggi mozzafiato, strade silenziose e prive di traffico, borghi antichi, sapori indimenticabili e un'ospitalità unica: ecco alcune delle caratteristiche che fanno dell'Umbria un luogo ideale per pedalare.

La bici, infatti, rappresenta uno degli strumenti migliori per solcare le colline verdi di questa regione e scoprire i tesori nascosti in ogni angolo e in ognuno dei borghi che punteggiano i paesaggi umbri.

Rappresenta anche il modo migliore per coniugare il gusto della scoperta con l'attività fisica a contatto con la natura, in un concetto di turismo slow che permette di conoscere a fondo le bellezze di un territorio e di assaporarne i prodotti tipici.



In questo inserto abbiamo raccolto una selezione di percorsi, tratti dalla guida "L'Umbria in bicicletta: 30 itinerari per scoprire il Cuore Verde d'Italia su due ruote", per permettere al cicloturista di scoprire i luoghi più belli di questo territorio attraverso le strade più adatte alle due ruote. Qui ne abbiamo scelti 16 (mantenendo però la stessa numerazione identificativa usata nella guida), che coprono gran parte della regione, ma che ovviamente rappresentano solo una piccola parte di tutto quello che l'Umbria può offrire al cicloturista: una proposta di partenza su cui è possibile costruire una infinita serie di varianti. Chi non è molto allenato può esplorare le strade pianeggianti della Valle Umbra, pedalando lungo la pista ciclabile che da Bevagna arriva fino a Spoleto e lambisce i centri arroccati di Montefalco e Trevi, ma può anche pedalare attorno al lago Trasimeno o seguendo il corso del Tevere che attraversa, da nord a sud, l'intera regione.

Le morbide colline che caratterizzano gran parte del territorio umbro, costellate di viti e olivi pregiati e dominate da borghi e castelli, soddisfano tutte le esigenze del ciclista di medio livello: Spello, Assisi, Torgiano, Deruta, Narni, Corchiano, Amelia, Montone, Todi, Gubbio, Massa Martana, Norcia, Cascia, Spoleto e Orvieto sono solo alcuni dei centri che si possono visitare

nel giro di pochi chilometri. Le cime dei monti Martani e l'intera dorsale appenninica che delimita il confine con le Marche sono invece il terreno ideale per chi ama le salite più difficili. Partendo da Gubbio, Gualdo Tadino, Nocera Umbra, Foligno, Spoleto o Norcia si può salire fin sopra i 1.000 metri, ammirando le bellezze di Castelluccio e del Plan Grande, dove in giugno prende forma lo spettacolo della fioritura, del Bottaccione, di Valsorda, dell'altopiano di Colfiorito o del Monte Cucco.

Gli itinerari facili, destinati anche ai principianti, sono per lo più pianeggianti e con un chilometraggio che si aggira tra i 20 ed i 30 chilometri. Sono identificati dal colore verde.

Quelli medi, con un chilometraggio che va dai 40 ai 70 chilometri, presentano qualche ondulazione, ma mai con pendenze eccessive. Sono identificati dal colore arancione.

I percorsi difficili, invece, sono destinati ai ciclisti più allenati: vanno dai 70 chilometri in su ed in alcuni casi presentano salite impegnative. Richiedono una buona preparazione, ma offrono scorci paesaggistici che ripagano a pieno delle fatiche fatte. Sono identificati dal colore rosso.

Per ogni itinerario riportato in questo inserto trovate una scheda tecnica, il road book e l'altimetria del percorso. Ulteriori informazioni e percorsi per chi voglia trascorrere una vacanza in bici in Umbria si possono trovare nelle guide "L'Umbria in bicicletta: 30 itinerari per scoprire il Cuore Verde d'Italia su due ruote" o sono disponibili sui siti www.regioneumbria.eu e www.bikeinumbria.it.



Consigli utili

Per fare un'escursione cicloturistica domenicale, o anche una vacanza in bici di qualche giorno, non serve essere degli atleti super preparati, ma semplicemente persone con lo spirito giusto e a cui piace fare un po' di movimento ogni tanto.

La cosa più importante è essere consapevoli della propria condizione fisica e dei propri limiti e, di conseguenza, scegliere dei percorsi adeguati alle proprie possibilità.

E' chiaro che chi va in bici solo saltuariamente dovrà evitare gli itinerari troppo lunghi e soprattutto che propongono salite impegnative, mentre chi si cimenta regolarmente con Medio Fondo o Gran Fondo non avrà difficoltà ad affrontare anche i percorsi più difficili.

Per affrontare gli itinerari facili proposti in questo pieghevole non è necessaria nessuna preparazione di base, ma solo essere persone attive che magari due o tre volte al mese compiono un'uscita in bici per tenersi in forma, senza dimenticare che anche lo Spinning è un valido modo di prepararsi. L'importante è non strafare e pedalare senza fretta.

Gli itinerari medi, con chilometraggi che vanno dai 40 ai 60 chilometri, si rivolgono a persone che con la bici hanno un minimo di confidenza in più, che cioè almeno 5 o 6 volte al mese fanno una pedalata di 1 o 2 ore, magari affrontando anche qualche breve salita. Anche in questo caso, andare in palestra e frequentare 1 o 2 lezioni di Spinning la settimana può garantire una condizione sufficiente al tipo di sforzo richiesto.

Gli itinerari difficili, invece, si rivolgono al cicloturista evoluto che va in bici con continuità, almeno nel periodo che precede l'escursione o la vacanza in bici. La distanza elevata e le difficoltà altimetriche richiedono di avere confidenza con la fatica e un fisico capace di restare sotto sforzo per un periodo di tempo lungo.

Abbigliamento

Gli esperti, che si cimentano ogni domenica con le Gran Fondo o con le lunghe uscite in compagnia degli amici, sono sicuramente provvisti dell'abbigliamento tecnico necessario.

Questo però non vale per tutti e allora per i ciclisti meno esperti può essere utile qualche consiglio in più: in realtà, per affrontare gli itinerari facili possono essere sufficienti un paio di pantaloncini corti e una t-shirt, ma utilizzare pantaloncini da ciclista è una buona regola che vale per tutti, visto che lo speciale fondello di cui sono dotati renderà più comoda e più piacevole la pedalata. A questi va aggiunto il caschetto, strumento di sicurezza che non dovrebbe mai mancare nel corredo del buon cicloturista (oggi in commercio ve ne sono modelli belli e leggeri a prezzi più che abbordabili). Da non dimenticare anche un paio di occhiali da sole, possibilmente tecnici, molto utili per riparare gli occhi dal vento e dagli insetti.

Chi decide di pedalare con una certa continuità, inoltre, potrà utilizzare guantini da ciclista per riparare le mani e afferrare più saldamente il manubrio e una maglia tecnica traspirante e con le tasche posteriori per portare con sé tutto l'occorrente.

Cosa portare

Chi pedala con regolarità sa benissimo cosa occorre portarsi nelle tasche, ma qui di seguito offriamo qualche indicazione anche per chi va in bici in modo più saltuario. Oltre alla classica borraccia d'acqua, è utile portare con sé un piccolo spuntino (frutta, piccoli panini con marmellata o miele, barrette energetiche), anche se chi pedala per divertirsi o effettua una vacanza in bici preferirà senza dubbio fermarsi in qualche locale tipico per assaggiare i prodotti della zona: l'importante in questo caso è non esagerare, perché poi bisogna pedalare ancora per tornare al punto di partenza.

Da non dimenticare una camera d'aria di riserva, una pompa e il kit delle prime riparazioni, che può stare comodamente sotto la sella: all'interno ci devono essere tip top, levagomme, smagliacatena e chiavi a brugola da 4, 5 e 6. In estate può essere utile anche uno stick contro le punture degli insetti. Infine, è sempre bene avere qualche euro in caso di emergenza, i numeri utili della zona e, al limite, il cellulare, da tenere però rigorosamente spento e da usare solo in caso di bisogno.





Umbertide, Castel Rigone, Passignano, Tuoro, Gosparini, Niccone, Umbertide

Percorso duro dal Tevere al Trasimeno

Partenza e arrivo: Umbertide

Distanza: 70 km

Dislivello: 1.380 metri

Difficoltà: difficile

Fondo stradale: asfalto

Bici consigliata: strada

21

Km

- 0 Partenza da **Piazza Mazzini**. Uscire verso la SS3bis in direzione **Firenze**.
- 0,6 Lasciare la SS3bis girando a **sx** sulla SP142 per **Castel Rigone**.
- 9,5 Fine salita, possibilità di sosta per un ristoro.
- 14,5 Bivio **Preggio**, proseguire a **sx** in direzione di **Castel Rigone**.
- 16 **Valico Colle Campana**.
- 18 Bivio per **Mantignana**, proseguire **diritti** sulla SP142 in direzione di **Castel Rigone**. Proseguendo un chilometro a sinistra si trova il **letto di San Francesco**.
- 21 **Castel Rigone**. Proseguire **diritti** in direzione **Passignano**. Fontanella.
- 23 Bivio **Lisciano Niccone**, proseguire **diritti** verso **Passignano**.
- 27 Fine discesa, girare a **dx** verso **Passignano** sulla SS75bis.
- 31 **Passignano**.
- 37 Girare a **dx** sulla SS416 verso **Tuoro**. Inizio salita **Valico Gosparini**.

Km

- 38 **Tuoro**.
- 43,5 **Valico Gosparini**, proseguire **diritti** in direzione **Lisciano Niccone**.
- 49 **Lisciano Niccone**, fine discesa. All'incrocio girare a **sx** in direzione **Mercatale**. A **Mercatale** proseguire a **dx** verso **Umbertide**.
- 56,5 Bivio **Preggio**, proseguire **diritti** in direzione **Umbertide**.
- 57 **Sant'Andrea di Sorbello**.
- 66,5 **Niccone**, fontanella. All'incrocio con la SS3bis girare a **dx** verso **Umbertide**. Chi vuole può allungare l'itinerario girando a **sx** e proseguendo verso **Città di Castello** per raggiungere **Montone**. Circa un chilometro dopo **Montecastelli** girare a destra per **Montone**.
- 70 **Umbertide**, girare a **sx** e tornare al punto di partenza. Fine itinerario.

