“Gli allenamenti nelle valli e le gare su bici vintage”

di Marco Ciaffone

“Sono nato in una famiglia nella quale si facevano due cose: pedalare e lavorare la terra, la seconda in particolare per fare vino”. Ecco spiegato da dove nascono la passione per le due ruote e l’attitudine per la vitivinicoltura di Francesco Moser. Lo “**sceriffo**”, settant’anni compiuti a giugno, apre lo scrigno dei suoi ricordi, e lo fa dal trattore con il quale è al lavoro nel suo maso in Trentino: “Già mio nonno correva in bici, e prima di me hanno intrapreso la carriera da professionisti i miei fratelli **Aldo** e **Diego**, ed **Enzo** li seguiva come direttore sportivo. Eravamo ragazzi in un’epoca nella quale l’arrivo di una bicicletta nuova in paese era un evento; chi aveva la possibilità di avere la ‘specialissima’ veniva ammirato, chi era meno fortunato si prendeva gli sfottò, ma era tutto molto genuino. Furono proprio i miei fratelli a spingermi verso i primi allenamenti portandomi con loro. Avevamo i nostri itinerari preferiti; in primavera si andava verso il **lago di Garda** e verso **Verona**, dove era un po’ più caldo. Quando arrivava l’estate invece ci dirigevamo verso le valli, tra **Val di Fassa**, **Valsugana** e **Val di Fiemme**”. Il talento non tardò a rivelarsi: “Nel 1969 ho iniziato a gareggiare, e a vincere. La prima vittoria è indimenticabile, al **Cavareno** in **Val di Non**; io ero ancora un allievo e gareggiai con atleti che avevano già alle spalle qualche anno di gare. Finché ho vissuto in casa dei miei ho continuato a lavorare anche la terra, poi, andato in Toscana, il ciclismo divenne l’unico impegno a tempo pieno. Da allora, tranne un anno difficile nel 1973, ho corso ininterrottamente fino al 1988, affrontando anche annate nelle quali facevo 110 giorni di corse tra pista e strada”. Nel 1984 la vittoria del **Giro d’Italia**: “Tra quelli che ho corso e quelli che ho seguito in altre vesti, di Giri ne ho fatti almeno 40”, rivela Moser, che ha dunque avuto modo di attraversare decine di volte il Paese in lungo e in largo, proprio mentre la passione per le biciclette si diffondeva in maniera capillare lungo lo Stivale: “Il ciclismo italiano quando ero ragazzino aveva un baricentro molto a nord, gli atleti venivano soprattutto dall’area della Pianura Padana e andavano ad allenarsi in riviera ligure. Piano piano il nostro mondo ha visto l’ingresso di un numero sempre maggiore di corridori da

PRESENTE E PASSATO

Nella pagina di fianco, Moser in compagnia dei suoi figli Francesca, Carlo e Ignazio e di suo nipote Matteo, figlio del fratello Diego ed enologo della Cantina di Trento. Qui sotto, la vittoria al Giro del Lazio 1977. In basso, una immagine della Paris-Roubaix del 1978

CARTA D’IDENTITÀ

Nato a Palù di Giovo, provincia di Trento, nel giugno 1951. Soprannominato “lo sceriffo”, ha corso da professionista dal 1973 al 1988. Ha ottenuto oltre 270 vittorie su strada, vincendo il giro d’Italia nel 1984, tre Parigi-Roubaix, un campionato del mondo su strada ed uno su pista nell’inseguimento individuale.
Con la sua famiglia è oggi alla guida della Cantina Moser (www.mosertrento.com).

“Le mie avventure dai laghi al promontorio di Riccione”

LUOGHI DEL CUORE
Nella foto grande, vista del Parco Naturale del Monte San Bartolo dal molo di Pesaro. Nella foto piccola, un tramonto sulle sponde del lago Maggiore

di Paolo Boccacci

“Per adesso non sono ancora un ciclista di vecchia data e così non posso raccontare tutte le strade d’Italia in bicicletta, ma solo le mie zone di riferimento” racconta Linus, il conduttore radiofonico e dj più famoso d’Italia: “Che poi sono il periplo dei tre grandi laghi del Nord, il Garda, il Maggiore e quello di Como, intorno ai quali mi diverto molto nelle mie uscite. E c’è una cosa curiosa da sottolineare: il giro di ognuno è grosso modo, chilometro più, chilometro meno, di 160 chilometri”.

Da fare tutti d’un fiato?

“No, con tre tappe, quelle che noi chiamiamo della pausa caffè e della pausa panino, e alla fine, dopo cinque, sei ore su biciclette da corsa o da turismo. Per chi abita a Milano come me, il tracciato più familiare è quello del lago di Como, il Triangolo Lariano, un pezzo d’Italia che sembra nato per le due ruote, dove ci sono delle salite storiche del giro della Lombardia come quella della Colma di Sormano. Ecco, proprio questo weekend caricherò la bicicletta sulla macchina e andrò lì così evito di rimanere a pascolare nella periferia di Milano”.

Qual è il percorso più bello?

“Ce n’è uno meraviglioso che faccio a Riccione, dove vado spesso perché mia moglie è romagnola. Ed è quello del Parco di San Bartolo, un piccolo promontorio sul mare. Sull’Adriatico dal sud al nord ce ne sono tre di speroni, quello del Gargano, poi l’altro del Conero e infine questo del parco, sopra Pesaro, tra la città e la montagna. Ed è veramente spettacolare, roccioso, un comprensorio protetto, una specie di oasi, con una strada stupenda tra boschi di conifere e niente traffico. Quando si scopre si rimane meravigliati”.

La corsa e la bicicletta in tempo di epidemia hanno rappresentato il rifugio sicuro di tanti italiani.

“La bicicletta diciamo che è la sorella maggiore della corsa. All’inizio la corsa a piedi è la soluzione più semplice, istintiva, economica, abbordabile. Io lo posso dire dopo dieci anni di maratone in tutto il mondo. Ma il biglietto che si paga fisicamente è esoso, il fisico ne risente parecchio. Così un giorno ho incontrato un amico, anche lui pieno di acciacchi, che mi ha consigliato di alternare. ‘D’estate smetto’ diceva

CARTA D’IDENTITÀ

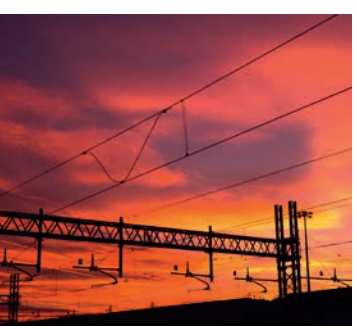
Linus, all’anagrafe Pasquale Di Molfetta, è nato a Foligno, in Umbria, nel 1957. Pochi anni dopo la sua famiglia si è trasferita in Lombardia. Ha esordito come disc jockey e speaker radiofonico alla fine degli anni Settanta in alcune emittenti dell’hinterland milanese. Divenuto negli anni conduttore radiofonico e televisivo tra i più conosciuti e apprezzati del Paese, è direttore artistico di Radio Deejay dal 1996, anno in cui ha raccolto il testimone di Claudio Cecchetto.

Ecco le strade dove Coppi fu battuto da Magni

di Elena Caccia

Scendendo dal treno a **Fossano**, rifletto sul tempo e sul suo scorrere. Questa piccola stazione della linea Torino-Savona fu inaugurata oltre 100 anni fa, segno di quanto fossero importanti già allora i collegamenti fra il Piemonte e la Riviera Ligure. Chi volesse in qualche modo accorciare il percorso può servirsi di altre stazioni dalle quali partire per compiere un viaggio solo un po' più breve: Trinità-Bene Vagienna, Magliano-Crava-Morozzo, Mondovì, Vicoforte-S.Michele, Lessego, Ceva, Sale Langhe. Siamo nel cuore della provincia di Cuneo e le prime pedalate verso il centro storico non fanno altro che confermare la sensazione avuta appena arrivati: Fossano è una cittadina tutta da scoprire, bellissima, con angoli, vicoli e chiese che rimandano alle atmosfere medioevali e barocche; percorriamo via Roma e restiamo affascinati dal duomo e dalla chiesa della Santissima Trinità, detta dei Battuti Rossi, uno dei più suggestivi esempi di barocco piemontese del territorio. Il percorso che dobbiamo affrontare per arrivare a Ponte di Nava, la nostra meta finale, è abbastanza lungo. Sono emozionata: la strada è la stessa protagonista di una delle tappe dello scorso **Giro d'Italia** e lo fu anche nel 1955, nella 38° edizione del giro che vinse **Fiorenzo Magni** con un distacco di soli 13 secondi sul mitico **Fausto Coppi**. Ci attendono circa sei ore su due ruote e parecchia salita, perciò, dopo aver dato un'occhiata al castello ed esserci ripromessi di tornare a visitarlo (soprattutto per vedere l'immensa biblioteca), riprendiamo a pedalare sulla **strada statale 28** in direzione di Sant'Albano Stura e Carmine attraversando un paesaggio abitato da cascinali e campagne. Il percorso è semplice, pianeggiante, con una sede stradale ampia e confortevole, dalla buona visibilità. La pedalata diventa scorrevole e raggiungiamo **Mondovì** dirigendoci subito alla scoperta del Rione Piazza, il più antico della città, sulla collina a ridosso del centro. Un tempo questo "paese nel paese" era la sede fatto di vicoli e stradine, era la sede del duomo, del Palazzo di città e di quello del governatore. Per chi volesse evitare la divertente, ma impegnativa pedalata in salita che porta al rione c'è la possibilità di arrivare in funicolare, in poco meno di dieci minuti.

La vista sulle vallate circostanti e sulle **Langhe** è magnifica. Impossibile andarsene così presto; parcheggiamo la bici e cor-



FOSSANO
Dall'alto: il castello dei Principi d'Acaja e un tramonto sulla ferrovia

INFO

STRADA STATALE 28 "DEL COLLE DI NAVA"
da **Fossano**
a **Ponte di Nava**

LUNGHEZZA 90 km

PENDENZA
> media dello 0,5%; maggiore per il tratto compreso tra Mondovì e Vicoforte pari all'1,1%

ALTITUDINE PARTENZA
> 375 metri slm

ALTITUDINE ARRIVO
> 807 metri slm

LIVELLO DI DIFFICOLTÀ
> facile

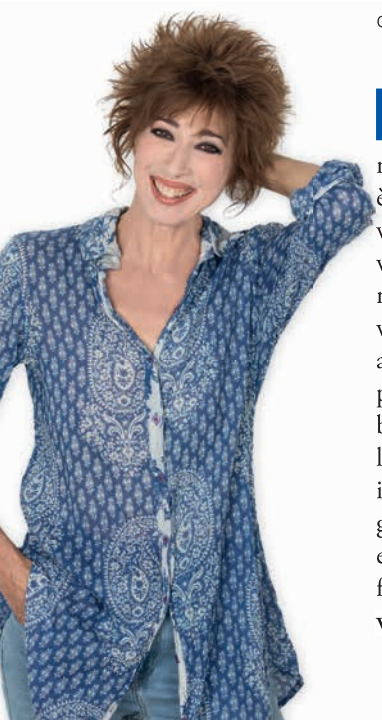
TEMPO DI PERCORRENZA
> 6 ore

COME REGOLARE LA SELLA

Se volete evitare una visita biomeccanica, altamente specialistica, visto che non dovete fare la Parigi-Roubaix né scalare lo Zoncolan, regolate la sella con un sistema tanto semplice quanto efficace, se possedete una bici da corsa. Sedete sulla sella tenendo le gambe dritte: se le punte dei piedi toccano o sfiorano il terreno, siete nella posizione giusta. Questo sistema però non è ottimale se avete una mtb, il cui baricentro è più alto. Bisogna infatti considerare che l'altezza della sella è la distanza dalla sella stessa al centro del meccanismo dei pedali. In questo caso, dunque, avrete bisogno di una misurazione più accurata: misurate l'altezza del cavallo (dall'incrocio delle cosce, nella parte che appoggiate sulla sella, a terra) e moltiplicatela per il coefficiente 0,885, il risultato sarà l'altezza cui dovrete posizionare la vostra sella.

“Io, reginetta delle ciclabili tra ville e gioielli d’arte”

di Giuseppe Fantasia



Pedalare? Per Veronica Pivetti “è uno svago che appartiene al secolo scorso”, e pertanto, a maggior ragione, “uno di quelli da preservare”, ci spiega. Per lei è sempre stato sinonimo di libertà – “che è data dalla velocità, dall’aria in faccia e da quel senso di apertura verso un qualcosa che conosci o scoprirai” – e di autonomia – “perché con le tue gambe puoi arrivare dove vuoi. Io, però, non ho nessuna fretta: quando arrivo, arrivo”. Attrice, conduttrice televisiva, scrittrice e doppiatrice, è nata a Milano ma vive a Roma. “Vado in bici anche lì, è un modo per compensare il non avere la patente, ma le mie pedalate più lunghe le ho fatte in Lombardia”. “Sono la reginetta delle ciclabili”, aggiunge con la sua ironia travolgente che arriva, spiazza e fa sorridere sempre quando meno te lo aspetti. “Anni fa - ricorda - sono andata in bici con un’amica dal **Naviglio Grande** ad **Abbiategrasso**. Mi ha sempre affascinato la possibilità di poter partire dal centro della città e ritrovarsi immersi nella natura in poco tempo - come accadde in quel caso - tra campagna e ville nobiliari, corsi d’acqua e gioielli architettonici. Non sono una professionista delle due ruote - precisa - e la mia è solo una passione che mi fa stare bene”. “Iniziammo il percorso dalla Darsena – aggiunge - vicino la stazione ferroviaria di Porta Genova, trovando poco dopo una chiesa in cotto e la scuola Canottieri Olona. Da lì a **Corsico**, dove il Naviglio scorre tranquillo, per arrivare a **Trezzano sul Naviglio** da cui inizia la pista ciclabile vera e propria parallela alla tangenziale. Rigenerarsi alla **Casa dell’acqua**, la fontanella pubblica provvista di rubinetti con acqua gassata, refrigerata e semplice, che è lì su quella strada, è una delle cose che vi consiglio di fare, perché ti dà quella giusta carica per continuare verso il limitare del parco. Allontanandosi dalla città, noterete anche voi il cambiamento repentino del paesaggio”. Durante questo percorso, fa notare, si passa anche per **Gaggiano**, un paesino che ha la chiesa di Sant’Invenzio, l’ultimo rifacimento di un edificio di culto esistente nel Duecento. “Dopo aver attraversato un ponte, la ciclabile prosegue lungo il lato sinistro del Naviglio e una delle tante scoperte durante il percorso, è che dopo circa due chilometri, poco prima di arrivare ad Abbiategrasso, troverete sulla sinistra una fattoria e un’area ideale per uno spuntino. A quel punto, un panino ve lo siete meritato”, aggiunge lei che negli ultimi anni è conduttrice del programma “Amore criminale” in onda su Rai3 come “Le parole della settimana”, condotto da Massimo Gramellini, di cui è ospite fissa. “La cosa interessante di questa ciclabile - continua - è che passa lungo il canale tra campi coltivati e per molti chilometri si è lontani da centri abitati”. “Amo tutto ciò che è piatto senza fine”, dice prima di salutarci, “e in questo la Lombardia - che per me è nascita, è casa e famiglia - ne è il simbolo. La pianura mi ricorda il mare, perché entrambi sono a perdita d’occhio e pedalare in posti del genere di fa stare meglio. Andare in bici è fondamentale per una come me che è iper cinetica, è uno dei valori imprescindibili dell’essere umano, ti fa fare moto in maniera sana, sei tu il fautore delle tue gite e poi - diciamolo pure - ha tra le sue caratteristiche, il bello della conquista. Provare per credere”.

CARTA D’IDENTITÀ

Attrice, conduttrice televisiva e doppiatrice di grande successo, è uno dei volti più amati di Rai 3 dove conduce il programma “Amore criminale”. Ogni sabato, in prima serata sulla stessa rete, è ospite fisso a “Le parole della settimana”, condotto da Massimo Gramellini. Ha scritto diversi libri, tutti bestseller, pubblicati da Mondadori.

IN VIAGGIO

Nella pagina di fianco, Gaggiano, città storica lungo il Naviglio Grande. Sotto, la Darsena

Sulla montagna sacra della leggenda di Coppi

di Rossana Santolin

LA SALITA
In alto, uno dei 40 tornanti che conducono fino agli oltre 2700 metri di quota

Da quando si annuncia che il Giro farà tappa allo Stelvio "gli atleti smettono di dormire". Chi conosce bene questa cima d'altronde, sa che la montagna sacra del ciclismo incute soggezione da quando un eroico Fausto Coppi ne sfidò la pendenza proibitiva, consegnando sé stesso, e questi tornanti, alla leggenda. Per affrontare la salita da Bormio al passo dello Stelvio lungo la **strada statale 38**, servono un'adeguata preparazione atletica, una buona dose di attenzione (è forte la presenza di motociclisti) e altrettanto spirito d'avventura. Ecco che una volta attrezzati di tutto il necessario, si è pronti per sfidare i 21,5 km di salita inesorabile per 40 tornanti fino a 2.758 metri di quota. Naturalmente qui si pedala solo da giugno a fine settembre (per il resto dell'anno il passo chiude), distinguendo fra chi intraprende una sorta di pellegrinaggio pagano sulle orme dei campioni, e chi è alla ricerca di un'avventura sfidante, tuttavia alla portata anche dei meno allenati se si ricorre alla pedalata assistita. A quanti si spostano in treno, va segnalato che la stazione ferroviaria più vicina è **Tirano**, capolinea della tratta da Milano (circa 40 km da Bormio). Il borgo è anche il punto di partenza del celeberrimo "Trenino del Bernina" dal 2008 patrimonio dell'Unesco e via di collegamento fra Tirano e St. Moritz. Da Tirano si viaggia per 30 km lungo la Statale, oppure – per chi sceglie di suddividere l'itinerario in due parti – è possibile raggiungere Bormio in bici direttamente da **Colico**, percorrendo lo splendido, oltre che ben attrezzato, Sentiero Valtellina (114 km). Dalla nota città termale, punto d'inizio del nostro itinerario, montiamo in sella. Per il relax ci sarà tempo al rientro, prima, va conquistata "la Cima". La lingua d'asfalto che congiunge le province di Sondrio e Bolzano è un'eccellenza d'ingegneria civile, firmata dal progettista **Carlo Donegani** e inaugurata nel 1825. All'uscita di **Bormio**, oltrepassato lo stabilimento termale, si inizia a risalire la costa della montagna attraversando le caratteristiche gallerie di roccia a senso unico alternato. L'ingresso nella **valle del Braulio** fa assaporare la pendenza che raggiunge picchi del 15% nel tratto fra il km 5 e il km 9. I muscoli già bruciano, ma il panorama allevia la fatica: siamo nel **Parco Naturale dello Stelvio** con l'occhio pronto a catturare la

INFO

STRADA STATALE 38 'DELLO STELVIO'
da **Bormio**
al **Passo dello Stelvio**

LUNGHEZZA
21,5 km

PENDENZA MEDIA
> 7,5%

PENDENZA MASSIMA
> 15%

ALTITUDINE PARTENZA
> 1.225 metri slm

ALTITUDINE ARRIVO
> 2.758 metri slm

LIVELLO DI DIFFICOLTÀ
> difficile

TEMPO DI PERCORRENZA
> da 1 ora e mezza a 2 ore e mezza in base al livello di allenamento

PRIMA DI PARTIRE: IL RISCALDAMENTO

Come in tutti gli sport e anche prima e dopo la consueta partitella di calcio, è bene fare un po' di riscaldamento: vale a dire non cominciare 'a freddo' e non interrompere d'improvviso. Un po' di stretching dunque è quel che ci vuole prima di inforcare la bici, pochi minuti per riscaldare i gruppi muscolari più importanti. I più esperti lo sanno: le poche azioni di riscaldamento salvano da infortuni che a volte possono creare problemi lunghi da risolvere. Dunque, appoggiate la bici al muro ed è sufficiente fare qualche piegamento sulle gambe, una decina di flessioni brevi, sciogliete collo, mani, piedi, braccia, e fate torsioni con le mani sui fianchi da un lato e dall'altro.

DOVE MANGIARE

A SIGÖGNA

Spotorno (SV)
via Garibaldi 13
www.ristoranteasigogna.it
019 745016
Chiuso: martedì - **Ferie:** variabile
€ 25/40
STORICO

Un locale che dal 1974 porta in tavola la tradizione gastronomica ligure. In origine macelleria della famiglia Magnone, poi diventato ristorante e tutt'oggi a conduzione familiare. Deve il suo nome a un'antica trave in legno che si usava in passato per attingere all'acqua del pozzo, ancora custodita nel dehor. Piatti della cucina casalinga che si arricchiscono con le specialità del mare, fra cui i ravioli di pesce fatti in casa. Atmosfera accogliente e sapori genuini.

BABETTE

Albenga (SV)
via Michelagelo 17
www.ristorantebabette.net
018 2544556
Chiuso: martedì - **Ferie:** agosto
aperto tutte le sere
€ 50/65
ELEGANTE

Un posto incantevole che guarda il mare e l'isola Gallina riflettendo la bellezza, un ambiente elegante in stile marinaro dove i dettagli e la cura fanno la differenza. Ispirata alla tradizione ligure e alla cucina mediterranea, la cucina dello chef Fabio Bonavia offre con ricette creative una gustosa interpretazione del pescato sempre fresco e la stagionalità degli ortaggi che vengono dalla Piana di Albenga. Se non basta la buona tavola, la luna per la sera e la brezza a pranzo faranno la magia.

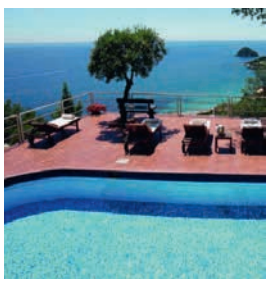
BAGATTO

Loano (SV)
via Antonio Ricciardi 24
www.bagatto.business.site
019 675844
Chiuso: martedì e mercoledì a cena
Ferie: variabile
€ 25/40
TRADIZIONE

Nel centro storico di Loano, in uno dei caratteristici carruggi, un piccolo e accogliente ristorante che porta in tavola i sapori liguri della tradizione, con un occhio di riguardo per il pescato fresco. In un clima di accoglienza gli ospiti possono gustare i piatti cucinati fra tradizione e un pizzico di estro, accompagnando le pietanze con un vino dalla carta ben selezionata.

CLAUDIO

Bergeggi (SV)
via XXV Aprile
www.hotelclaudiobergeggi.it
019 859750
Chiuso: variabile - **Ferie:** variabile
€ 80/120
GOURMET



Una splendida terrazza affacciata sul mare da cui il ristorante attinge per la freschezza e il pregio del suo pescato, in una cucina che porta in tavola ingredienti freschi, aromi e piante aromatiche della Liguria. Sono i più nobili fra gli ingredienti del mare a trovarsi nei piatti, dagli astici ai famosi gamberoni di Oneglia, per comporre un faro di questo ristorante stellato: il bouquet di crostacei agli agrumi mediterranei. Una cucina ligure creativa che interpreta le materie prime con estro e rispetto. A completare l'accoglienza sopraffina contribuisce l'albergo e il residence d cui si gode una incantevole vista.

IL PERNAMBUCCO

Albenga (SV)
viale Italia 35
www.ilpernambucco.it
018 253458
Chiuso: mercoledì
Ferie: variabile
€ 45/55
ELEGANTE

Un'elegante ristorante che da quarant'anni porta in tavola la freschezza dei prodotti liguri, i suoi sapori tradizionali e alcune piacevoli interpretazioni moderne. La famiglia Alessandri seleziona con cura gli ingredienti dagli orti, dalle campagne nella piana di Albenga e dal Mar Ligure, seguendo il ritmo delle stagioni e la disponibilità del pescato. Una sala raffinata ospita i tavoli dove è possibile degustare durante i pasti anche il vino che produce il figlio Massimo, alla guida della selezione in cantina.

NOVE

Alassio (SV)
via Privata Montagu 9
www.noveristorante.it
0182 646140
Chiuso: martedì; ad agosto sempre aperto
Ferie: variabile
€ 90/180
GOURMET

Nella storica dimora ottocentesca di Alassio, Villa della Pergola, fra atmosfere inglesi e un affaccio che dai giardini porta lo sguardo verso il mare si trova il Nove, ristorante stellato ai cui fornelli dirige il lavoro lo chef Giorgio Servetto. Una cucina basata sulla ricerca degli ingredienti locali, i sapori della terra ligure, valorizzati nelle ricette della tradizione che vengono interpretate da Servetto con guizzi di creatività. Appassionato sin da piccolo per i sapori e la cucina, dapprima nella cascina dei genitori a Palo, dal 2016 ha unito la sua maestria con le bellezze della Villa, avviando nell'inverno 2018 una piccola produzione di insaccati per il ristorante, spronato dalla passione e aiutato dall'amico Marco, macellaio di Palo. Una cucina che unisce freschezza e tradizione, che esalta gli ingredienti e attinge negli incantevoli giardini per le erbe aromatiche e i fiori che danno sapore e bellezza ai suoi piatti.

OSTERIA DEL BOSCO

Finale Ligure (SV)
località Manie Bosco 7
019 698197
Chiuso: martedì
Ferie: variabile
€ 25/35
TRADIZIONE

Un ristorante dall'atmosfera accogliente e cordiale, una cucina che si caratterizza per la tradizione ligure dell'entroterra con specialità di selvaggina e pasta fresca all'uovo. Ricette tipiche ben eseguite che danno un'idea diversa dalla cucina di mare, un posto che gli appassionati sapranno apprezzare.

TRATTORIA GAMBERO VERDE

Finale Ligure (SV)
località Manie 2
019 698483
Chiuso: variabile
Ferie: variabile
€ 20/30
TRADIZIONE

Sulla strada si vede una piccola chiesina dall'esterno, sconsacrata, che ospita una deliziosa trattoria dall'ambiente semplice ma curato. Una proposta che si lega alla tradizione e alla stagione, sapori genuini in tinta con l'apparecchiatura tradizionale da trattoria; un merito per la pasta fresca fatta in casa.

TRATTORIA LA GROTTA

Finale Ligure (SV)
strada dell'Arma, località Le Manie 15
www.trattorialagrotta.net
019 698457
Chiuso: mai - **Ferie:** variabile
€ 25/30
TRADIZIONE

Gestione familiare da oltre un secolo che si tramanda le ricette della tradizione e riesce a innovare in alcuni tratti i piatti, una trattoria sull'altopiano raggiungibile con una deviazione da cui si gode la vista panoramica sui resti dei cinque ponti romani sulle vestigia dell'antica strada romana Julia Augusta. Un menu che attinge ai prodotti dell'ora e delle stagioni, aggiungendo cinghiale e coniglio secondo ricette tipiche. Possibile un menu degustazione e anche proposte vegetariane.

DOVE COMPRARE

BALZOLA

Alassio (SV)
piazza Matteotti 26
www.balzola1902.com
0182 640209
Chiuso: lunedì

Da più di un secolo si tramandano la ricetta dei veri baci di Alassio, grazie

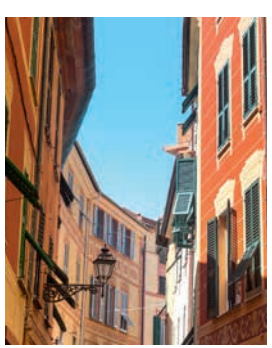
PUNTI VENDITA SPECIALIZZATI

Free Ride (www.freeridealassio.it) ad Alassio è sin dagli anni '40 un riferimento per i ciclisti, dal 1981 con la famiglia Ricciardi ha maturato e potenziato l'impegno al fianco delle due ruote con accessori, ricambi, noleggio e assistenza. E-bike, full suspension, hardtail o per bambini sono tutte biciclette reperibili da **Bike Shop** di Finale Ligure (www.bikeshopfinale.com), disponibili anche per il noleggio oltre che in vendita, ma anche servizi di assistenza come il bike shuttle o enduro tours; sempre a Finale Ligure **Oddone Bici** (www.oddonebici.com) è un riferimento dal 1950 e riconosciuta come bottega storica, oggi al passo con i tempi dalla vendita al noleggio passando per i servizi necessari che spaziano dalle attrezzature all'accoglienza per la notte nel b&b sopra al negozio (www.daerasmo.com). Non solo biciclette ma abbigliamento e accessori da **The Ultimate Bike Shop** (www.theultimatebikeshop.com) che offre ai suoi clienti anche la possibilità di noleggiare sia le biciclette che le attrezzature, ma anche di godere del servizio shuttle. Noleggio di e-bike, enduro alluminio o carbon in diverse misure da **Soul Cycles** (www.soulcyclesfinaleligure.com) possibile anche per le escursioni di mezza giornata o per brevi e comode passeggiate; **Di Blasio Bike** (ww.diblasiocicli.it) insieme alla vendita di biciclette e attrezzatura, nonché all'assistenza dedicata, organizza escursioni guidate nel Ponente Ligure.

In fuga tra due baie a caccia di belle favole

di Luca Fiorucci

ALLA PARTENZA
In alto, una veduta di Sestri Levante. Sotto, nel cuore cittadino



Lungo la **Riviera di Levante** con lo sguardo rivolto alle **Cinque Terre** e il loro parco. In viaggio lungo la Via Aurelia o **strada statale 1**, per un viaggio di media difficoltà con punte di pendenza che arrivano al 7,1%, sulle tracce di quella che fu l'antica via consolare che univa Roma alla Francia seguendo la costa tirrenica e quella ligure. Il punto di partenza è **Sestri Levante**, la città dei due mari. Il nome deriva dal fatto che il centro storico si affaccia su due baie, quelle delle Favole, dove si trova il porto turistico, e quella del Silenzio con le case dei pescatori color pastello. Secondo la tradizione, la prima definizione è da attribuire allo scrittore Hans Christian Andersen che soggiornò in città nel 1833. Tra Sestri e le spiagge di **Riva Trigoso**, il suggestivo promontorio di forma triangolare di Punta Manara che raggiunge la sua altitudine massima, 265 metri, con monte Castello. Sestri, alla sua fondazione attribuita ai Tigulli, popolo ligure, era costituita da un isolotto, solo in epoca moderna collegato alla terra ferma da un istmo creato da sedimenti. La vetta è raggiungibile facendo una deviazione dal sentiero che unisce i due centri, tratto che è parte del Sentiero Azzurro. **Punta Manara**, che si affaccia sul Golfo di Tigullio, dal 1977 è area soggetta a tutela ambientale. Alla Repubblica di Genova si deve l'edificazione dei castelli cittadini. Il primo risale al 1145, nel 1310 il secondo castello e nel 1440 il terzo detto dell'Aquila. Sulla sommità della penisola svetta la cosiddetta Torre Marconi, edificata nel XIII secolo sui resti di precedenti postazioni di avvistamento. Dismessa per anni, fu recuperata dall'imprenditore Riccardo Gualino che comprò l'area negli anni Venti. Amico di Guglielmo Marconi, lo ospitò proprio nella torre per condurre i suoi esperimenti di telecomunicazioni. Ora è all'interno del parco dell'Grand Hotel dei Castelli composto dai castelli ricostruiti sui ruderi delle antiche fortificazioni. Sempre alla Repubblica di Genova risale la Torre dei Doganieri, edificata in pieno centro cittadino, e rimasta sconosciuta fino al 1951, quando lo scoppio accidentale in un magazzino di esplosivo fece crollare gli edifici che l'avevano inglobata. Caratteristico del

INFO

SS "VIA AURELIA"
da **Sestri Levante**
a **La Spezia**

LUNGHEZZA
60 km

PENDENZA
> media del 3,8%, 7% tra il km 1 e il 2 e tra il 10 e l'11 del passo del Bracco.

ALTITUDINE PARTENZA
> 10 metri slm

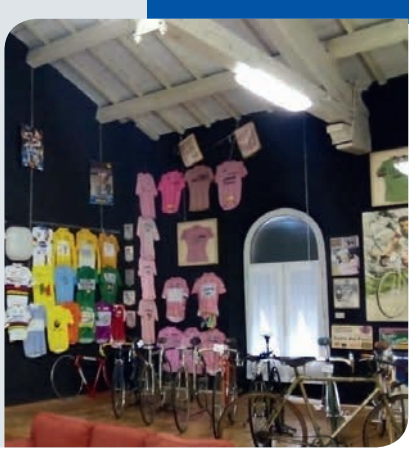
ALTITUDINE ARRIVO
> 10 metri slm

LIVELLO DI DIFFICOLTÀ
> medio-difficile

TEMPO DI PERCORRENZA
> 3 ore e 45 minuti

IL MUSEO DEL CICLISMO

"In questa stanza c'è un tesoro. È la semplicità della Bicicletta come scuola e metafora di vita, è l'affermazione della propria individualità in una mensa dove si spezza assieme il pane della fatica, è il rispetto per gli antagonisti prima ancora di quello per i propri compagni di squadra, è il vento tra i capelli nel turbine di una discesa, è il sudore di una salita senza fine (…)". Con queste parole viene presentato il Museo del Ciclismo "Adriano Cuffini" de La Spezia (via dei Pioppi 10, 351 6292202) trasferito in località Pegazzano dopo essere stato ospitato a Montemarcello nella ex batteria generale Chiodo. Struttura difensiva risalente agli inizi del Novecento. Oggi è tra i beni che possono essere riscoperti anche grazie alle iniziative del Fai.



Gli affacci da cartolina e la città della terra rossa

di Giulia Felici

Un itinerario tra i più affascinanti, quello da percorrere lungo la storica **via Cassia**, la **strada statale 2** che attraversa il cuore di due regioni, il Lazio e la Toscana, dai connotati molto diversi ma simili nella meraviglia paesaggistica che le abita. La Cassia è la strada che collega Roma con Firenze e riprende il nome dall'antica consolare romana toccandone le medesime città termali anche se con un percorso diverso. Una strada dunque sulla quale viaggia la storia, una linea sulla cartina geografica che non conta più i suoi anni ma rimane ancora oggi a osservare paziente e instancabile, il cambiamento del tempo. Pedalare lungo la storica strada dunque permette ai viaggiatori di ripercorrere spazi e luoghi che non conoscono epoche, panorami rimasti spesso i medesimi di secoli e secoli fa. Il nostro itinerario è, cosa rara per queste aree, privo di salite eccessivamente impegnative, la strada è asfaltata e con un traffico ridotto, dunque può essere percorso da tutti i cicloturisti con un minimo di preparazione. Va a segnare le tappe del tratto di strada che appartiene alla provincia di Siena, partendo dall'incantevole borgo di Bagni San Filippo fino ad arrivare alla città della terra rossa. Rispetto al tratto laziale, quello senese assume una dimensione più rettilinea e meno movimentata in termini altimetrici, nonostante alcuni momenti di salita e discesa collinare. Tuttavia, questa è una strada a scorrimento veloce, per questo è necessario mantenere sempre alta l'attenzione sulla sella della due ruote. Senza dimenticare di seguire con gli occhi il paesaggio in movimento, tra i più stupefacenti e sognati del Paese. In circa 65 chilometri, da percorrere in tre ore e mezza senza soste, la Cassia accompagna i suoi compagni di viaggio attraverso le verdi montagne della bassa Toscana, il manto dorato della Val d'Orcia fino alle colline grigie delle crete senesi. Un susseguirsi di meravigliose vedute, affacci da cartolina e panorami unici al mondo, tutto lì generoso nell'accogliere e devoto nel restituire a chi si riempie gli occhi di bellezza. La partenza è prevista dal borgo termale di **Bagni San Filippo**, frazione del comune di Castiglione d'Orcia, alle pendici del Monte Amiata. Un piccolo paese della provincia di Siena conosciuto fin dall'antichità per le sue acque termali a una temperatura di circa cinquanta gradi che qui hanno creato un candido paesaggio di formazioni calcaree, cascatelle e piccole vasche calde in mezzo al bosco dove fare il bagno. Prima di mettersi in viaggio è consigliata la suggestiva visita alla cosiddetta Ba-

CARTOLINA
In alto, un panorama sulle colline che circondano San Quirico d'Orcia

INFO

SS 2 "CASSIA"
da **Bagni San Filippo** a **Siena**

LUNGHEZZA
65 km

PENDENZA
> percorso senza particolari difficoltà, una brevissima salita solo poco prima dell'arrivo a San Quirico d'Orcia.

ALTITUDINE PARTENZA
> 524 metri slm

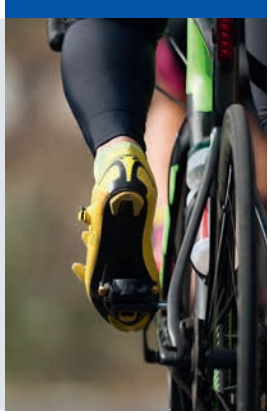
ALTITUDINE ARRIVO
> 322 metri slm

LIVELLO DI DIFFICOLTÀ
> facile

TEMPO DI PERCORRENZA
> 3 ore e 30 minuti

QUALI SCARPE SCEGLIERE?

Le scarpe da bici estive e invernali si distinguono perché le seconde offrono una totale protezione da vento e acqua. Entrambe tecniche, le seconde sono rivestite di materiale idrorepellente. Come quelle da mountain bike che però sono alte fino alla caviglia, visto i rischi rispetto a chi va su strada. Le scarpe costano da 15 a 400 euro: fate acquisti oculati. Se non superate i 20 km domenicali, vi bastano le vostre scarpette da ginnastica; se il target è superiore, pensate a una scarpa specifica, che è consigliata per chi sale in sella e vi rimane. Ma se pensate di pedalare, passeggiare, pausa caffè, museo, visita turistica, evitate l'acquisto. Perché le calzature tecniche si agganciano al pedale (fate molta pratica) e non sono adatte al cammino.



"Tra i campi di girasoli e le vette dei Sibillini"

di Adriana Malandrino

RADICI
Qui sopra, una veduta di Jesi. Nell'immagine grande, il Conero

La sua prima maglia è stata quella della squadra dell'oratorio San Sebastiano di Jesi, dove è nato. I regali che chiedeva a Natale ogni anno erano sempre gli stessi: scarpe da calcio e un pallone di cuoio. Insomma, il suo destino era segnato. La prima persona a comprendere che il calcio fosse il suo futuro fu Aldo, il padre, mentre la prima panchina di Serie A la deve al caso. E dopo tanti anni di sfavillante carriera sul terreno di gioco si realizza il sogno di una vita, diventare Ct della Nazionale Italiana. "Il turismo nelle Marche – afferma - avrà grande impulso perché lì c'è tutto: la bellezza del mare, delle montagne e della campagna, senza dimenticare i luoghi di interesse storico e culturale. Il tutto associato alla buona cucina italiana e alla sapiente capacità di accogliere dei marchigiani che vantano strutture alberghiere, ristoranti e spiagge molto funzionali. Le Marche sono un luogo autentico e ho portato con me i ricordi dell'infanzia a Jesi, come quelli nel quartiere Prato. Da ragazzo eravamo sempre in strada sotto casa a giocare a calcio con gli amici. Le immagini della natura, i campi di girasoli, l'acqua cristallina del Conero e la campagna sono state sempre con me". E se la caratteristica che apprezza più dei marchigiani sono "le capacità lavorative e l'accoglienza, oltre che la forte volontà di rendere la propria terra sempre migliore e attrattiva per i più", a tavola le preferenze sono per "cappelletti in brodo, vincisgrassi e cannelloni, gustose ricette tipiche della mia terra". E nel momento in cui c'è bisogno di un angolo di pace, ecco "il **Conero**, dove si possono trovare l'acqua cristallina e una natura lussureggiante". Ancora, i consigli per gl sportivi: "Mi piace molto camminare e andare in bici nelle Marche. Suggerisco la zona del **Parco Nazionale dei Sibillini** e il **Parco di Pian dell'Elmo**". Infine, un occhio al futuro, come si immagina Mancini tra 10 anni? "Spero uguale a oggi – afferma il mister - impegnato e appassionato nel mio lavoro, sereno sul lato familiare e sempre con la voglia di dare e fare di più. In buona sostanza, vorrei fermare il tempo".

CARTA D'IDENTITÀ

Nato a Jesi, in provincia di Ancona, nel 1964, dal 2018 è Ct della nazionale di calcio italiana.
Da giocatore, ruolo attaccante, ha vestito le maglie di Bologna, Lazio, Sampdoria e Leicester, realizzando oltre 200 gol in carriera. Da allenatore ha vinto tra gli altri 3 campionati di Serie A e 1 campionato inglese, oltre a diverse coppe nazionali tra Italia e Inghilterra.

“Per noi scrittori un paradiso di storie”

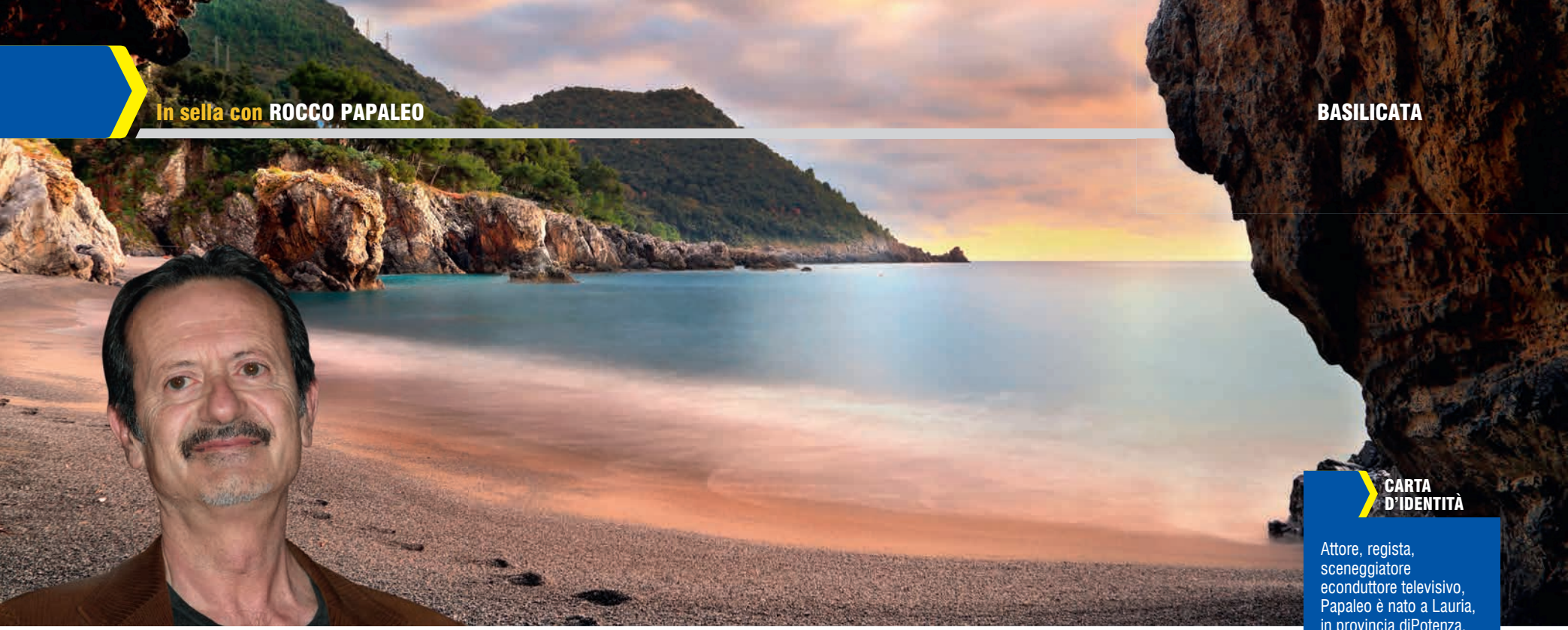
di Marco Ciaffone

NAPOLI
Due immagini della città partenopea, con una veduta che abbraccia il mare e uno scorcio del centro storico

“Per uno scrittore la Campania è il paradiso terrestre”. Maurizio De Giovanni, autore di romanzi di grande successo, sceneggiatore e drammaturgo, definisce così la sua regione: “Noi raccontiamo conflitti, contrasti; ogni storia è una contrapposizione tra tesi e antitesi in un processo che porta alla sintesi. Ecco, in questo senso la Campania, e in particolare Napoli, sono un calderone di storie, un continuo sovrapporsi e scontrarsi di emozioni, passioni, sentimenti. Anche nello stesso condominio si potrebbero trovare a convivere quattro diverse estrazioni sociali, per non parlare dell’occasione che offre l’avere la periferia in centro storico. Napoli è uno dei luoghi più aperti e plurali, dal punto di vista sociale ed economico, e allo stesso tempo più stretti che ci sia, se si guarda alla sua densità abitativa. Sono tutte opportunità irrinunciabili dal punto di vista narrativo. E forse questo spiega il perché a questa regione appartenga un alto numero di narratori di caratura e fama mondiale”. “Amo tutta la regione – continua De Giovanni – ma se dovessi scegliere dei luoghi del cuore su tutti, oltre al capoluogo, direi sicuramente il **Cilento**, che alla città partenopea si contrappone proprio per la bassa densità abitativa, e si presenta con una identità fortissima e una grande cucina. E poi l’**Irpinia**, così verde, propone paesaggi inaspettati e lontani rispetto a quello che ci si aspetta di trovare in una regione del Sud. È boscosa, montuosa, frizzante, lacustre. Napoli, Cilento e Irpinia, sono così diversi che si potrebbe pensare che si distano migliaia di chilometri tra loro, e in vece sono in un territorio circoscritto”. La diversificazione paesaggistica diventa così un aspetto distintivo della regione: “Lo si vede percorrendo tutta la costa, dai tratti pianeggianti a quelli che ‘si alzano’, così come entrando in territori come il **Sannio**, o incontrando paesaggi che assumono una forma straordinariamente monumentale come a **Caserta**. È difficile trovare ad altre latitudini una varietà storica, archeologica e geografica così ricca, e a portata di ‘due ruote’, come in Campania”. Una ricchezza plurale che si riflette anche nei sapori: “Una cucina che cambia radicalmente da luogo a luogo e al variare del periodo dell’anno. Basterebbe mettersi alla scoperta delle tante declinazioni della **mozzarella di bufala**, da Aversa a Battipaglia fino al cuore del Cilento, per intraprendere la scoperta di un mondo multiforme. E restando in ambito caseario, come non menzionare il provolone del monaco di **Agerola**? Tra l’altro, per un ciclista, raggiungere il borgo nel suo punto in alto sulla Costiera significa meritarsi, come premio, questa specialità della tavola”.

CARTA D’IDENTITÀ

Nato a Napoli, è autore della fortunata serie di romanzi con protagonista il commissario Ricciardi, su cui è incentrato un ciclo che comprende, tra gli altri, “Vipera” (2012) e “Il purgatorio dell’angelo” (2018). Con “I bastardi di Pizzofalcone” (2013) ha inaugurato poi un nuovo ciclo, con protagonista la squadra investigativa di un commissariato partenopeo. Nel 2020 dà alle stampe l’ennesimo successo editoriale “Troppo freddo per Settembre” (Einaudi); nel 2021 ecco “Gli occhi di Sara” (Rizzoli).



"Il respiro del mare nell'incanto di Maratea"

di Rosita Stella Brienza

MAR TIRRENO
Nella foto grande, una immagine della Marina di Maratea. Nella foto piccola, una veduta dal Monte San Biagio

Rocco Papaleo ama la Basilicata e più passa il tempo, più se ne innamora. Sceglie di ritornarci anche d'estate per vivere intensamente quei luoghi in cui ha trascorso la sua infanzia e parte della sua adolescenza. **Lauria**, bellissimo paesino tra mare e monti, è il posto in cui è nato e dove tutti, affettuosamente, ancora lo chiamano con il suo vero nome: Antonio. E così, quando ritorna a casa, ama andare nei posti più intimi ai quali consegna le chiavi dei suoi sentimenti.

Qual è il posto che predilige più di tutti in Basilicata?

Senza dubbio: **Maratea**. D'inverno è molto suggestiva e d'estate direi che è incantevole. So bene che c'è chi percorre migliaia di chilometri per visitarla, mentre per me non è sempre stato così perché è proprio dietro casa mia. Partendo da Lauria, la raggiungo in soli venti minuti. È una gran fortuna essere nato in questi meravigliosi luoghi della mia Basilicata.

Ha sempre considerato Maratea come uno dei suoi posti preferiti?

Quando si ha un posto a portata di mano, magari proprio dietro casa, raramente ci si accorge di tanta bellezza. A volte si fanno le vacanze altrove, senza considerare che i posti più belli sono quelli più vicini al posto in cui si abita. Per questo, Maratea è il posto che preferisco. Ci sono luoghi a cui faccio ritorno perché mi rappresentano. Li vivo intensamente e con una consapevolezza diversa rispetto a ieri.

È sempre più in voga visitare in barca la costa tirrenica sulla quale si affaccia Maratea. Ama visitare la costa in barca?

La barca per me è una scoperta recente. L'apprezzo moltissimo per la libertà che si può respirare in mare aperto. Fino a questo momento le mie vacanze sono state altro.

Qual è il momento della giornata più suggestivo da vivere a Maratea?

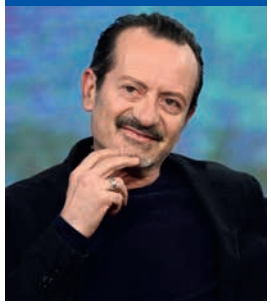
Un fenomeno molto celebrato è senza dubbio il tramonto. Guardare il sole che scompare dietro l'orizzonte nel mar Tirreno è di suggestiva bellezza. Per non parlare della luce e dei colori del cielo. Si rimane incantati.

C'è un posto, a Maratea, dove trascorre il suo tempo perché si sta veramente bene?

Senza dubbio, il porto.

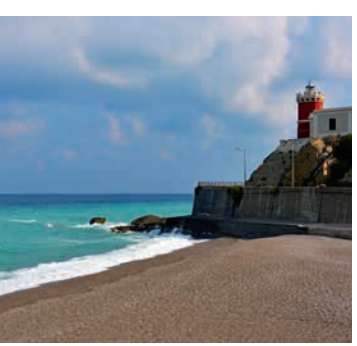
CARTA D'IDENTITÀ

Attore, regista, sceneggiatore econduttore televisivo, Papaleo è nato a Lauria, in provincia diPotenza, nell'agosto del 1958. Dopo gli studi a Roma e il debutto ateatro a metà degli anni Ottanta, gli esordi in tv e al cinema. Ilprimo ruolo sul grande schermo è del 1989, ne "Il male oscuro"di Mario Monicelli. Seguono decine di film, diretti da molti dei piùimportanti registi italiani, fino al suo debutto alla regia,"Basilicata coast to coast", nel 2010. Ancora alla regiacon "Una piccola impresa meridionale" (2013) e "Onda su onda"(2016).



"Quando scoprii l'Etna il gigante degli scalatori"

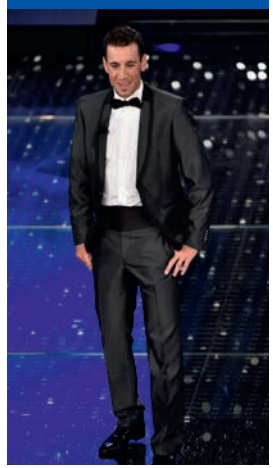
di Marco Ciaffone



"Il ciclismo è un affare di famiglia per me e mio fratello Antonio, anch'egli professionista con Trek- Segafredo. È una passione che ci ha tramandato mio padre, grande pedalatore e grande appassionato. Se per molti coetanei la palla era la compagna di gioco prediletta, per me lo era la bici. Ho iniziato prestissimo e da quel momento, praticamente, non ho mai smesso. Per tanti anni è rimasta solo un gioco, poi ho iniziato a scoprire le gare, la competizione". Vincenzo Nibali è nato a **Messina** nel 1984, e proprio dalla sua terra d'origine è partita la sua avventura a colpi di pedale: "Ho iniziato con percorsi vicino a casa. A 13 anni poi scoprii l'**Etna**, insieme a mio padre ed un gruppo di amatori. Ricordo ancora l'emozione di quel giorno, perchè l'Etna un po' di timore lo incute sempre, sia per la sua natura di vulcano sia perchè comunque è una montagna tosta. Il ricordo più vivido, ancora ben impresso nella mente, rimanda a circa metà salita, in un tratto durissimo, dovetti mettere piede a terra e fermarmi". E allora, ecco i luoghi del cuore nella sua regione: "In primis quelli della mia provincia, Messina, e poi quelli da gira fuori porta come **Taormina**, quella che reputo una vera e propria perla, bella tutto l'anno e in ogni condizione. Sono molto legato anche all'Etna, e non solo per questioni 'ciclistiche'. Da bambino era spesso meta di gite di famiglia e lunghe camminate. Come non citare poi le **Isole Eolie** poi oppure **Capo d'Orlando**. Sempre guardando a ovest, il **Santuario del Tindari** e i **Laghetti di Marinelli**, tutte destinazioni delle nostre gite di famiglia. Per le uscite in bici, la mia zona, quella di Messina, offre paesaggi mai banali e, soprattutto, spesso esigenti. Nelle mie uscite con lunghe distanze, punto ai percorsi costieri, sia verso sud, verso Taormina, oppure nord ovest, verso Milazzo. Poi ovviamente c'è l'Etna, con tutte le sue salite. Salendo da **Pedara** fino a Rifugio Sapienza sono quasi 18 km, 1.300 mt di dislivello con quasi 8% di pendenza media e per questa combinazione forse è il più duro. Ma anche quello più panoramico, per così dire, che sale da **Nicolosi** non è certo una passeggiata. Come scalatore mi sono divertito a provarli. E ciò che li accomuna, ognuno con le proprie particolarità, è la bellezza del paesaggio". "Mi sono trasferito dalla Sicilia alla Toscana che non ero neanche dilettante - continua Nibali - pertanto la Sicilia per me è stata meta di corse grazie al **Giro d'Italia**. Non posso non ricordare le due grandi partenze del Giro, quella del 2008 a Palermo e quella dell'anno scorso, oltre agli arrivi di tappa nella 'mia' Messina. Ritrovare le strade di casa in contesto gara è speciale. Il ricordo più bello è l'affetto che la gente mi ha sempre dimostrato. Ogni volta, è come se fosse la prima. Non ci si abitua mai e questo, forse, è la cosa più bella. Fuori dal contesto gara, ho trascorso un po' di vacanze invernali a casa. È bello ritrovare gli amici con i quali facevo allenamenti da ragazzo e uscire, tutti insieme. Nel 2019 poi è stata meta del primo ritiro di squadra, con la Trek-Segafredo, in vista del 2020. Siamo stati venti giorni in zona **Siracusa**. È stata, in parte, una bella scoperta". Dalla bici alla tavola, una specialità che si può mangiare prima di salire in sella: "Senza ombra di dubbio la granita. A Messina e provincia ne trovi di tutti i gusti e la puoi gustare a qualsiasi ora. Poi, in base all'uscita che fai, alla distanza che devi coprire, puoi permetterti anche la brioche da abbinare alla granita. In generale, tra i miei piatti isolani preferiti, cito il mailino dei Nebrodi, guardando più l'entroterra, e poi il pesce, pensando invece alla costa, spada e tonno in primis. Se devo fare una scelta secca però cito la pasta, le caserecce in particolare. Sull'accompagnamento, poi, possiamo sbizzarrirci. In inverno poi, quando possiamo concederci qualche sgarro sulla dieta, un buon cannolo a fine pasto è il modo migliore per salutare la tavola".

CARTA D'IDENTITÀ

Messinese di nascita, Nibali fa parte del ristrettissimo gruppo (7 corridori) che hanno conquistato la Tripla Corona, ovvero il successo in tutti e tre i Grandi Giri (Tour de France nel 2013, Giro d'Italia nel 2013 e 2016, Vuelta a Espana nel 2010). Corridore completo, nei Grandi Giri, oltre ai successi finali, ha conquistato anche 6 tappe al Tour, 7 al Giro e 1 alla Vuelta. Ha inoltre conquistato una Milano-Sanremo, due Giri di Lombardia e due campionati italiani.



CAMPIONE
Nella pagina di fianco, dall'alto, due vedute di Messina (sopra l'immagine grande, Nibali al trionfo del Tour de France nel 2014) e Capo d'Orlando

Il castello degli Arabi e il museo della Tonnara

di Adele Brunetti

ALLA PARTENZA
Nella foto grande, una veduta di Castellammare del Golfo. Nella foto piccola, la chiesa di San Giuseppe

In bici per un tour che parte da **Castellammare del Golfo**. Un luogo che esplode di storia e cultura. Tra le imprescindibili tappe rientra sicuramente il suo castello Arabo Normanno, sulla punta estrema dell'acqua, la lambisce come a tuffarcisi, risale a un periodo intorno al Decimo secolo, edificato dagli arabi e sorto dalle ceneri di antiche fortificazioni. E ospita il polo museale "La memoria del Mediterraneo" ad accesso gratuito con approfondimenti sulle attività marinare e produttive, l'archeologia e i mulini. La passeggiata deve necessariamente includere il bel lungomare e l'annessa area storica, il centro antico con la chiesa della Madonna del Rosario. Tradizionale e da non perdere la processione a mare della Festa della Madonna del Soccorso, patrona della cittadina, ogni anno dal 19 al 21 agosto. Castellammare del Golfo è rinomata per la produzione delle cassatelle, tipici dolcetti fritti ripieni di crema di ricotta e scaglie di cioccolato. In sella, di ritorno sulla **strada statale 187**, si copre un sentiero che dal fulcro abitato si spinge fino al belvedere di Castellammare. È una via abbastanza ripida, impegnativa sui pedali. Complice la prova "fisica" accanto alla bellezza del luogo, tutti si fermano, una volta approdati al punto panoramico, ad ammirare lo scenario o scattare una fotografia. Si riprende, calcando viale Umberto I, e si procede lungo un percorso che vanta diverse deviazioni interessanti, tutte che digradano verso il mare, verso un susseguirsi di incanti naturali che vanno sotto il nome di Fossa dello Stinco, Cala dei Sogni, Cala Bianca, insenature stupende che abbracciano l'acqua cristallina dai ricchi fondali e che sono raggiungibili tranquillamente in bicicletta. Il riferimento da considerare è il bivio che porta la scritta "Scopello", da lì si dipanano le viuzze che conducono alle calette. Seguendo la strada provinciale 63 per Scopello si arriva a un sito mitico: la **Tonnara di Scopello**, meta iconica della costa siciliana, non è un caso se si parla di museo naturale e di complesso monumentale che sintetizza la consuetudine della pesca del tonno. È un delizioso borghetto marinaro, spesso anche cornice di produzioni televisive e cinematografiche, l'ultima in or-

INFO

SS 187
da **Castellammare del Golfo** a **Trapani**

LUNGHEZZA
40 km

PENDENZA
> impegnativa nel tratto che porta a Balata di Baida.

ALTITUDINE PARTENZA
> 25 metri slm

ALTITUDINE ARRIVO
> al livello del mare

LIVELLO DI DIFFICOLTÀ
> medio

TEMPO DI PERCORRENZA
> 2 ore e 30 minuti