

ELLE

elle.it

6 0 0 2 1 >

9 772035 783005

VERY

SPECIALE
AWARDS:
ECCO I 15
COSMETICI
TOP DELL'
ANNO

BEAUTY & FIT

Forma: i segreti delle star • 5 sporty look di tendenza

- I workout per la silhouette
- Un'estate da biker
- A tavola con i Super Food

ANTI AGING
BODY CARE
MODA ACTIVE

UNA BELLA ENERGIA

N. 21/2016 - MAGGIO

LA BICI DELLE LIBERTÀ

Non inquina, fa dimagrire, va dappertutto, è economica, infonde un senso d'indipendenza... Un grande trend della bella stagione 2016. Ecco *il giro d'Italia* bike-friendly

di MARIANGELA ROSSI

LA BICI È sorriso», diceva Alfredo Martini, famoso ciclista e dirigente sportivo che sperava nel Nobel per la pace assegnato alla bicicletta. Si pratica nel verde, fa bene al corpo e alla mente... Una grande tendenza, emersa anche all'ultima edizione di Iltm, la kermesse di Cannes dedicata ai viaggi di lusso. *"Biking is the new golf"*, recita il nuovo slogan. Sul campo da golf si medita e ci si concentra, mentre sulla bici ci si impegna anche nello sforzo fisico, con un piacevole senso liberatorio che facilita la rete di conoscenze e pure gli affari, come sostiene gran parte della finanza anglosassone.

Tanti Paesi stanno puntando sulla mobilità ciclabile, anche extraurbana: in Germania è nata la Radschnellweg (Rsl), vera bicistrada che una volta terminata, nel 2020, collegherà le città della Ruhr per un totale di 100 chilometri; Londra sta investendo in due bike highways, con una capacità di oltre 3 mila ciclisti all'ora (circa 20 milioni l'anno); Copenhagen, che contende a Amsterdam il primato di capitale della pedalata, ha in cantiere 300 chilometri di nuove superstrade dedicate.

E l'Italia? È al quinto posto nella classifica europea, ma non sta comunque a guardare. Vero, le piste ciclabili si sviluppano per 3.000 chilometri contro i 47.000 della Germania, ma è il Paese leader nella produzione, con circa 25 milioni di pezzi l'anno, e si sta attrezzando con vere tangenziali delle bici, come quella inaugurata al centro dei viali di Bologna, l'ampliamento di ciclabili evolute, la diffusione delle e-bike, la star del mer- ➔



amori estivi



→ cato, accanto alle pieghevoli, in aumento seppur ancora un po' di nicchia, e anche con una serie di servizi a misura di appassionati. Come i bike café, nati nel 2004 in Olanda e finalmente arrivati in Italia: per esempio, l'Upcycle e il Bianchi Café & Cycle a Milano, il Bike Café a Pinerolo, Ladri di Biciclette a Roma; si sorseggia un caffè o ci si ferma per un pranzo e intanto si fa controllare il mezzo, si fa shopping di nuovi accessori...

Il segmento bici è cresciuto in modo esponenziale anche in vacanza: rappresenta oggi il 31 per cento dell'offerta turistica italiana, si pratica per il 70 per cento dell'anno e consente di scoprire angoli suggestivi e spesso inesplorati. E allora, si parte. Con bici tradizionali, mountain bike, da corsa, elettrica, pieghevole o fat bike, l'evoluzione della mtb, con pneumatici molto larghi. Si portano con sé o si trovano all'arrivo. *Very Elle Beauty & Fit* ha scelto i 10 posti migliori, tra resort e luxury hotel bike-friendly, per salire in sella in tutta Italia.

EMOZIONI IN VETTA

Il primo e unico 5 stelle di La Thuile, con esterni tradizionali da ski lodge di montagna e interni sofisticati di design, ha un occhio di attenzione anche agli appassionati, principianti o "amatori evoluti", come si definiscono gli habitués di ciclo competizioni che in estate, prenotando già da oggi, vogliono lanciarsi sugli stessi sentieri dove nel 2015 si è svolta una tappa di Coppa Italia di Enduro e l'anno precedente l'Enduro World Series. Emozionante.

Per inf.: Nira Montana, La Thuile (Aosta). Tel. 0165 883125, niramontana.com. "Speciale Ciclisti": 3 notti in mezza pensione, 2 massaggi sportivi, accesso libero alla Nira Spa, custodia e lavaggio giornaliero delle bici e della tenuta sportiva, a partire da 734 euro in doppia deluxe.

Perché: offre un deposito per i mezzi a due ruote, con lo staff che si occupa della manutenzione, oltre a un servizio mirato di concierge per suggerire agli ospiti i migliori percorsi e organizzare escursioni guidate.

LO SPETTACOLO DELLE DOLOMITI

L'Alpenheim, membro dei Bike Hotels Alto Adige, ma anche della scuola di Mtb di Ortisei, è il punto ideale di partenza per escursioni in Val Gardena e sull'Alpe di Siusi. Si noleggiavano mountain bike super accessoriate e si parte per scoprire i sentieri più panoramici, da soli o con la guida della Mtb School che ogni domenica viene in hotel per una serata informativa. Gli esperti non perdano, il 19 giugno, l'appuntamento con l'edizione 2016 del Sellaronda Bike Day, per sfidarsi sui passi dolomitici intorno al Sella. E poi, al rientro in albergo, ci si rilassa nell'area benessere, con trattamenti a base di prodotti locali, come Alpienne e dr. Vitalis.

Per inf.: Alpenheim Charming & Spa Hotel, Ortisei (Bolzano). Tel. 0471796 515, alpenheim.it, bikehotels.it.

Dal 24 maggio, una settimana in ½ pensione a partire da 588 euro a persona. Anche bici gratuite in hotel.

Perché: offre un deposito custodito con angolo tecnico per riparazioni, la possibilità di lavaggio anche per l'abbigliamento sportivo e una prima colazione energetica per i ciclisti. Nei soggiorni settimanali sono previste 5 gite in mountain bike con guide esperte.

COME GEORGE CLOONEY

Destinazione Lago di Como, ideale per il cicloturismo, prenotando magari tra gli agi e lo charme del Grand Hotel Tremezzo, con vista su Bellagio. Si costeggia il lago su bici full carbon leggerissime, o si scelgono trekking più impegnativi e percorsi off road in sella ad accessoriate Touring bike. C'è chi ama l'antico tracciato, tra mulattiere e piccoli borghi, che collegava Como a Bellagio, o le pendenze facili della Ciclovía dei Laghi, o ancora i dislivelli sino a 1.900 metri dell'Alto Lago. Anche George Clooney è un amante della bici: per festeggiare il suo 52esimo compleanno ha pedalato sino ai colli di Cernobbio, macinando 34 chilo- →

**"UNA VERA
PASSIONE:
L'ITALIA
È LEADER
EUROPEO NELLA
PRODUZIONE
DI BICICLETTE"**

Bicicletta "Fuga",
Abici. A sinistra,
sellino, Selle
Italia, sponsor
del Giro d'Italia.



→ metri per raggiungere il monte Bisbino. Chissà se lo vedremo, in sordina e senza i riflettori, anche con Amal.

Per inf.: Grand Hotel Tremezzo, Tremezzina (Como). Doppia Prestige a partire da 450 euro, con prima colazione. Costo noleggio bici a 20 euro per 2 ore (30 euro servizio consegna e ritiro in hotel).

Perché: è uno degli hotel luxury della zona, adiacente a Villa Carlotta, con una spa rinnovata e la nuova Flower Pool nel verde, dove rilassarsi dopo le due ruote.

SULLA PISTA DELLE CINQUE TERRE

Si chiama La Sosta di Ottone III ed è una deliziosa locanda del XVI secolo sulle colline di Levanto, nei pressi di Monterosso, la più grande delle Cinque Terre. Da non perdere il percorso in bicicletta lungo la vecchia tratta della ferrovia Levanto-Bonasola-Framura, riaperta nel 2010 e trasformata in una pista ciclabile e pedonabile di 12 chilometri. Le più esperte, da qui, procedono su sentieri più lunghi, con saliscendi impegnativi. A scelta, poi, si decide se tornare in treno.

Per inf.: La Sosta di Ottone III, Levanto (La Spezia). Doppia a 220 euro. Noleggio bici a Levanto, da Cicli Raso (da strada 10 euro, mtb a 20 euro al giorno).

Perché: dopo l'escursione si passeggia nel borgo antico di Levanto, con il Castello del XIII secolo e la chiesa romanica di Sant'Andrea, o ci si ferma in spiaggia, prima dell'immane aperitivo al Barolino in Corso Italia, con focaccia ligure e salame.

UNA VACANZA EROICA

Un tributo alla bellezza della Toscana e all'arte dell'ospitalità italiana. Castiglion del Bosco, tenuta di 2.000 ettari oggi firmata Rosewood, appartiene a Massimo Ferragamo che inizialmente voleva creare una sorta di club per amici e pochi intimi in Val d'Orcia. È un borgo con suite e ville, rovine di un castello medievale, campo da golf a 18 buche, una cantina dove si produce Brunello e un orto botanico. Luxe e anche bike-friendly: propone vari tour guidati attraverso i vigneti, le crete senesi e le abbazie storiche, come quella di Monte Oliveto o di Sant'Antimo.

Per inf.: Rosewood Castiglion del Bosco Hotel,

"BASTA AUTOSTRADE: LONDRA STA INVESTENDO IN BIKE HIGHWAYS PER MILIONI DI CICLISTI"

Montalcino (Siena). Tel. 0577 1913001, castigliondelbosco.com. Doppia con prima colazione a partire da 520 euro. Bike-tour con guida e bici semi-professionali, a 210 euro a persona (se in 2).

Perché: ogni anno passa da qui la famosa Eroica, gara lungo le strade del Chianti (nel 2016, il 2 ottobre); l'hotel propone un itinerario lungo i suoi scenari (55 chilometri, 4 ore e mezza).

46 KM DI STORIA & NATURA

È tra le 20 città italiane ad aver raggiunto i livelli europei nell'utilizzo della bicicletta: un abitante su tre predilige questo sistema di mobilità. Pesaro, anche per Legambiente, è una cittadina slow e felice, tappa obbligata per cicloamatori e professionisti delle due ruote. Si pedala lungo il mare sulla ciclabile che la collega a Fano, si percorre il lungo fiume Foglia o si sale nel Parco naturale del monte San Bartolo, tra le aristoville rinascimentali. Le più allenate, invece, seguono la Panoramica sino a Gabicce, 46 chilometri, alla scoperta di tesori naturalistici e storici, come la Rocca di Gradara.

Per inf.: Hotel Excelsior, Pesaro (Pesaro Urbino). Tel. 0721 630011, excelsiorpesaro.it. Doppia da 220 euro, prima colazione inclusa. Bici gratuite in hotel.

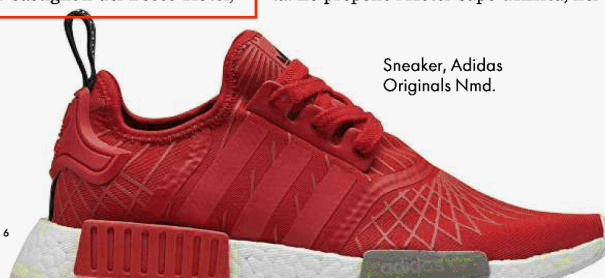
Perché: è un 5 stelle bike-friendly in riva al mare, che mette a disposizione le biciclette, ma anche tutti i servizi necessari per riporle, pulirle e ripararle.

PEDALATE IMPERIALI

Roma in bici? È un modo insolito per vivere la città. Lo propone l'Hotel Capo d'Africa, nel quar-



Casco e guanto da corsa e da mountain bike, Decathlon.



Sneaker, Adidas Originals Nmd.

→ tiere residenziale Celio, a due passi dal Colosseo e dal parco di Villa Celimontana, trasformato alla fine del Cinquecento in un giardino ricco di piante esotiche. Da qui si pedala verso la Domus Aurea, l'Arco di Costantino e via dei Fori Imperiali sino al Vittoriano, addentrando nei vicoli della città. O si prosegue, per 16 chilometri, sino al parco dell'Appia Antica, connubio tra campagna romana e testimonianze archeologiche.

Per inf.: Hotel Capo d'Africa, Roma. Tel. 06 772801, hotelcapodafrika.com. Doppia da 220 euro, con prima colazione. Bici gratuite in hotel.

Perché: si evita il traffico e si scopre meglio l'eterna bellezza di Roma. Tra l'altro, nell'anno giubilare, in tour guidati e specializzati che durano 4-6 ore, si visitano tutte le Sette chiese.

TRAGUARDI GOURMET

Un'ex fortezza del 1550, poi convertita in fattoria e oggi resort di lusso che mantiene viva la semplicità della vita agreste. Le passeggiate guidate in bici dalla masseria Torre Coccaro, alle porte del Salento, hanno anche un taglio gastronomico: si parte per le viuzze di campagna per fermarsi poi a scoprire la produzione e assaggiare le prelibatezze locali: burrate al caseificio Lamapecora, olio extravergine d'oliva alla masseria Maccarone e un aperitivo a base di carpacci di pesce fresco alla pescheria 2 Mari.

Per inf.: Masseria Torre Coccaro, Savelleri di Fasanò (Brindisi). Tel. 080 482 9310, masseriatoreccaro.com. Doppia con prima colazione a partire da 284 euro. Escursione con stop gourmet, 40-50 euro.

Perché: è piacevole fermarsi per un break nella Spa Aveda, con piscina ricavata da un'antica grotta.

UNO SPRINT NELLA VALLE DEI TEMPLI

Oltre a essere uno dei resort più esclusivi della Sicilia, pieds dans l'eau e con tre campi da golf, il Verdura di sir Rocco Forte è un punto di partenza ideale per scoprire la regione su due ruote. Godere di una tranquillità contemplativa, ascoltare il silenzio, sentire nuovi profumi. Per chi ama l'archeologia, Agrigento, la Valle dei Templi, Selinunte, Menfi e Eraclea Minoa sono facilmente raggiungibili, così come la Scala dei Turchi, una delle baie più belle al mondo.

Per inf.: Verdura Resort, Sciacca (Agrigento).

"BIKING IS THE NEW GOLF', DICONO GLI STRATEGHI DELL'INDUSTRIA TURISTICA DI LUSSO"

Tel. 0925 998001, roccofortehotels.com/verdura-resort. "Verdura Cycling": 4 notti, prima colazione, noleggio bici, 2 giorni di escursioni guidate con pranzi, accesso alla Verdura Spa, da 712 euro a persona.

Perché: il Verdura è car-free e promotore di vacanze attive. Percorsi da jogging si snodano lungo la tenuta di 230 ettari, da esplorare anche in bici. Ma è anche un tempio della gastronomia e non a caso propone tour da gourmet anche su due ruote.

L'ACCADEMIA PER TUTTI

Forte Village, in un giardino di 50 ettari sul mare che nasconde otto alberghi, sei ville e oltre quaranta suite, è un Eldorado per gli appassionati di bici, sia principianti sia agonisti, grazie alla sinergia con la Tinkoff Bike Academy. Non solo tante pedalate sui vari percorsi nella zona, ma anche preparazione atletica con una delle migliori squadre di ciclismo, prove su strada, possibilità di avere la propria calzata personalizzata, supporto costante di allenatori e meccanici. Si parte per una vacanza e si torna campionesse.

Per inf.: Forte Village Resort, Santa Margherita di Pula (Cagliari). Tel. 070 9218818, fortevillageresort.com. Una notte half board da 295 euro a persona (50 per cento di sconto per under 12). Allenamento guidato Tinkoff, 200 euro (al giorno), noleggio bike Tinkoff, 100 euro (al giorno), analisi computerizzata

(250 euro). **Perché:** le novità 2016 sono il totale restyling degli hotel 4 stelle, l'ampliamento della spa e il lancio del Wine Bar, per una pausa di degustazione e relax.

Mariangela Rossi 

UN ALLEATO PREZIOSO

Per le amanti della bici, e dello sport in generale, ecco l'Activity Tracking Jewelry di Swarovski (nella foto). Morbido, elegante, il nuovo tecno-bijou (disponibile a 169 euro nel set composto da bracciale, Smart Crystal e fascia sportiva, o come singoli articoli) incorpora una tecnologia all'avanguardia.

Indossato, si sincronizza in modalità wireless con lo smartphone, permettendo di registrare l'attività fisica e anche di memorizzare obiettivi fitness e diario alimentare. L.L.

