

LA PIÙ BELLA
DEL MESE

FRANCESCA RANDO Dalla Sardegna la sosia della Canalis



FOR MEN

diretto da Andrea Biavardi

AGAZZINI

€ 2,00 (IN ITALIA)

N. 197 LUGLIO 2019

SPECIALE FITNESS

IL TUO FISICO PER L'ESTATE

► **Brucia i grassi**

► **Metti su i muscoli**

COPPIA

IL SESSO A 30, 40, 50 ANNI (ma anche dopo)

PSICOLOGIA

DIVENTA PIÙ SIMPATICO Comincia a...

ALIMENTAZIONE

L'ananas fa dimagrire, il latte fa male, la carne va eliminata...

10 BUGIE SUL CIBO SFATATE!

BICI

i 35 itinerari più belli d'Italia



CLEMENTE RUSSO

Campione del mondo
pesi massimi dilettanti

**"Ho 37 anni ma voglio
andare alla quinta
Olimpiade!"**



20 TRUCCHI PER METTERE AL TAPPETO... L'ETÀ! (come lui)

ISSN 1722 6104

90197 >



9 771722 610006



CAIROEDITORE

Sped. in A.P. - D.L. 353/2003 - art. 1, comma 1, DCB Milano - €5,40 Austria, CHF 5,60 Canton Ticino, €4,20 Francia, €5,40 Germania, Igs. 3,80 Gran Bretagna, €4,20 Grecia, €4,20 Lussemburgo, €4,20 Principato di Monaco, €3,70 Spagna, CHF 6,90 Svizzera, €3,20 Malta - Mensile - PL 1/17/2019



I 35 ITINERARI più belli D'ITALIA

I migliori percorsi per bici da strada, mountain bike ed elettriche che puoi fare quest'estate in giro per l'Italia li trovi tutti qui. E se vuoi metterti alla prova non ti resta che cimentarti con la nostra top 5!

di LUISA TALIENTO

Con la collaborazione della guida *Montagne a Pedali (Solferino)*

Nel cuore del Trentino-Alto Adige, l'altopiano dell'Alpe di Siusi offre trail impegnativi ma anche facili tour, tutti affacciati sul panorama dolomitico.

NORD

ALTO ADIGE

1 Plan de Corones

● **STRADA:** la zona, per aver fatto da sfondo all'ultima edizione del Giro d'Italia, è la bike destination altoatesina dell'estate. Vale la pena di percorrere la Ciclabile della Val Pusteria, lunga 80,3 chilometri e con 300 metri di dislivello, che si snoda tra prati e campi, incrociando qualche paesino e la bella cittadina di Brunico.

● **MTB:** sei tracciati con diversi gradi di difficoltà, tra cui spicca il "durissimo" Hernsteig, di 8 chilometri, che parte dalla Vetta del Plan de Corones e arriva a Riscone.

● **E-BIKE:** a San Candido si trova il fornitissimo Papin Sport, negozio dove noleggiare bici elettriche perfette per raggiungere il lago di Braies o quello di Dobbiaco. Con l'App Outdoor dell'area vacanza Plan de Corones i ciclisti di qualsiasi disciplina possono avere cartine, info meteo, sistema di navigazione per i tour, scanner di QR-code e una sezione community per condividere le esperienze.

Info & offerte di soggiorno: altabadia.org

2 Alta Badia

● **STRADA:** per tutta l'estate sono proposti i Bike Guided Tours, pedalate alla scoperta del giro del Sella, della Marmolada e di altri famosi percorsi dolomitici, accompagnati da esperte guide locali. Si possono scegliere due versioni: "tour", per esperti, e "hobby", per ciclisti intermedi.

● **MTB:** tra le novità i Bike Beats Movimènt, circuiti Country Flow, quindi trail scorrevoli, con paraboliche di contenimento e salti di diversa difficoltà in zona Piz Sorega. Un nuovo trail è stato realizzato anche al Pralongià.

● **E-BIKE:** nelle stazioni a monte del Col

Alto, Piz La Ila e Piz Sorega si possono noleggiare bici dell'ultima generazione per pedalare in comodità da un posto all'altro, raggiungendo i punti più panoramici della zona e i tre parchi all'interno dell'Area Movimènt.

Info & offerte di soggiorno: kronplatz.com

TRENTINO

3 Val di Sole

● **STRADA:** l'ascensione a Passo Tonale è inclusa nel Circuito Grandi Salite del Trentino. È un'impresa classica e mitica al tempo stesso in cui occorre mettere in conto 15 km e un dislivello di 1.157 metri, da Fucine di Ossana fino ad arrivare al Passo.

● **MTB:** sono da provare gli Epic Tour, come quello ad anello attraverso la Val di Rabbi e la Val di Pejo. Due gli eventi da non perdere: la Coppa del Mondo di MTB, che si svolge a Commezzadura, dal 2 al 4 agosto, con gare ed eventi vari, e la Coppa del Mondo Trial, che si svolge a Vermiglio Laghetti San Leonardo, dal 23 al 25 agosto.

● **E-BIKE:** a Pelizzano, Mezzana, Malè e Caldes si possono noleggiare bici con pedalata assistita, per percorrere la ciclabile di 35 chilometri lungo il fiume Noce, da Cogolo di Pejo fino a Mostizzolo.

Info & offerte di soggiorno: valdisole.net

4 Valli di Fiemme e Fassa

● **STRADA:** si pedala con il panorama delle Dolomiti del Latemar e del Catinaccio. Il tracciato, di 48 chilometri tra boschi e fitte foreste di abeti e larici, ricalca in parte il tracciato della Marcialonga.

● **MTB:** il performante tour MTB 901, di 50,15 chilometri con un dislivello di 2.160 metri, lungo il percorso originale della Rampilonga, la prima gara italiana di MTB. Parte da Moena, raggiunge il balcone panoramico dell'Alpe Lusia, ridiscende

CENTRO

EMILIA ROMAGNA

11 Ciclovía dello Stirone

● **STRADA:** si può modulare la bicicletta in base alle proprie capacità, spingere oppure affrontare i 42 chilometri di questo anello circolare con calma. Prende il nome dal Parco Rello Stirone, in provincia di Parma, con la partenza da Fidenza e l'arrivo a Salsomaggiore, tra pianure, zone boschive e un dislivello altimetrico di circa 300 metri.

● **MTB:** a pochi chilometri da Parma si apre la ciclovía Il Grande Giro MTB (ilgrandegiro-mtb.it), una rete di sentieri, distinti in tratti principali o anelli, che portano nel cuore dell'Appennino, perfetti per scegliere ogni giorno un terreno e una sfida diversa.

● **E-BIKE:** sui colli di Parma, per raggiungere e visitare il Castello di Felino, la Rocca di Sala Baganza e Langhirano, dove fermarsi al Museo del Prosciutto per golose degustazioni. **Info & offerte di soggiorno:** turismo.comune.parma.it

12 Colline di Romagna

● **STRADA:** la provincia di Rimini (www.riviera.rimini.it) ha messo a punto ben 20 itinerari cicloturistici per tutti i livelli. Tra questi spiccano il Giro per Scalatori 1 e 2, itinerari difficili, rispettivamente di 100 e 114 chilometri, che partono da Riccione e Torre Pedrera e portano nell'interno collinoso e ricco di sterrati.

● **MTB:** si pedala per 22,40 chilometri, con un dislivello complessivo di 1.445 metri, lungo i crinali della famosa Linea Gotica, con partenza e arrivo a Coriano. Un continuo saliscendi con pendenze più impegnative alla salita il Capannino (4,7%-max 20%) e la discesa Casiccio (8,9%-max 18%).

● **E-BIKE:** Emotion-bike (emotion-bike.it) propone tour serale di Rimini, eco-tour nella pineta e wine tour tra i filari che si concludono con la degustazione di vini.

Info & offerte di soggiorno: rimiturismo.it

13 Ferrarese

● **STRADA:** il percorso Destra Po con una deviazione nella foresta del Bosco della Mesola, nell'Oasi di Cannevì e Porticino, per poi proseguire verso l'Abbazia di Pomposa e Comacchio, pedalando su uno stretto lembo di terra, che da un lato vede scorrere l'Adriatico e dall'altro i bacini delle valli.

● **MTB:** da Pomposa a Comacchio, itinerario di 32,6 chilometri, dove il fondo asfaltato lascia spazio a sterrati e sabbiosi nella pineta tra il Lido di Volano e quello delle Nazioni.

● **E-BIKE:** percorso sulle Mura di Ferrara, 12 chilometri lungo le linee che abbracciano il centro storico, dal Castello Estense fino alle Porte degli Angeli per poi proseguire in basso passando tra torrioni, baluardi e porte fino alla campagna urbana.

Info & offerte di soggiorno: visitferrara.eu

TOSCANA

14 Nel Chianti senese

● **STRADA:** il percorso permanente l'Eroica segue il tracciato della più prestigiosa gara cicloturistica del mondo che si svolge dal 4 al 7 ottobre con partenza da Gaiole (eroica.cc/it). Si

sviluppa per metà su strade asfaltate e metà su strade bianche, ma normalmente in buono stato, disegnando un otto che si allarga nel Chianti a nord e nelle Crete senesi a sud.

● **MTB:** le colline del Chianti senese sono un saliscendi perfetto per MTB con pneumatici leggeri, ideali per percorrere 82 chilometri, con un dislivello di 980 metri, diversi strappi al 15% e punti di ristoro "golosi" a Radda, Castellina, Fonterutoli e San Sano.

● **E-BIKE:** il percorso Monteriggioni e Chiantigiana si snoda nella Val d'Elsa, tra uliveti e piccoli borghi, fino a Siena. Sono 132 chilometri ma per l'80% la strada è asfaltata con poco traffico e salite pedalabili.

Info & offerte di soggiorno: terresiena.it

15 Sulle Alpi Apuane

● **STRADA:** da Marina di Massa, riviera apuana, si parte alla volta del Passo del Vestito, Carpinelli e Fosdinovo, per tornare ancora in riva al mare. 150 km con 2000 metri di dislivello, in mezzo alle montagne e in riva al mare, fra le ascese apuane e della Garfagnana e la costa massese.

● **MTB:** numerose sono le possibilità di compiere escursioni in mountain bike lungo i sentieri e le strade sterrate all'interno del Parco Alpi Apuane. Come quello, molto impegnativo, che da Camporgiano arriva alla Stazione di Monzone. 45 chilometri che i più esperti compiono in 6 ore. (www.turismo.garfagnana.eu/it/fare/itinerari/in-bicicletta). Un altro itinerario, a tratti impegnativo, che attraversa caratteristici borghi con splendide vedute sulle Apuane parte da Castelnuovo di Garfagnana, attraversa Gragnanella, Sillicano, Careggine e Vergaia per arrivare a Poggio. Bellissima la discesa sul lago di Vagli. 22 chilometri da percorrere in circa 4 ore.

Info & offerte di soggiorno: apuaneturismo.it

ABRUZZO

16 Monti e mare

● **STRADA:** l'Anello Sulmona-Scanno-Villetta-Barrea-Pescocostanzo è un nastro d'asfalto di 166 chilometri, con 1.269 metri di dislivello e una pendenza media del 3,8% e massima del 13%. Per affrontarlo bisogna essere alle-

nati o spezzarlo in tappe, ma ne vale assolutamente la pena, anche perché nell'Alto Sangro, stretti tra la Majella e il Parco Nazionale d'Abruzzo, ci sono alcuni dei più bei borghi d'Abruzzo e, forse, d'Italia.

● **MTB:** la Riserva Naturale di Punta Aderci si trova a nord di Punta Penna. Si esplora su sentieri alternativi, tra vigneti, giunchi, campi di graminacee che avvolgono il promontorio-falesia che arriva fino alla spiaggia.

● **E-BIKE:** la Ciclovía Adriatica da Pescara a Martinscuero copre una sessantina di chilometri ed è l'ideale per escursioni giornaliere, passando per le ciclabili, piccoli sterrati e in pineta dove si pedala agilmente. Un assaggio di quello che sarà il Bike to Coast, progetto che prevede di rendere ciclabile tutta la costa abruzzese, per 131 chilometri di tracciato.

Info & offerte di soggiorno: abruzzoturismo.it

LAZIO

17 Via Francigena

● **STRADA:** sono ben quattro le tappe laziali della Via Francigena che si possono percorrere con una bici da strada grazie a una completa mappatura (viafrancigena.bike/it). Il percorso è: Bolsena-Viterbo-Sutri-Formello e arriva fino a Roma. Ogni tratta ha la sua particolarità paesaggistica: laghi, campagne, campi, le bellissime cascate di Monte Gelato, e l'arrivo alle porte della Città del Vaticano.

● **MTB:** i 7 Parchi di Roma sono consigliati dai forum di appassionati, con un percorso che unisce il Gianicolo, Villa Doria Pamphili, Pineta Sacchetti, Monte Mario, Villa Glori, Villa Ada, Villa Borghese: 45 chilometri di cui 25 su sterrato, single track in ambiente naturale, e un dislivello di 800 metri.

● **E-BIKE:** La Grande Bellezza, Roma dall'alto, Garbatella & EUR tra cinema e architettura, sono i nomi di alcuni tour in bici con pedalata assistita organizzati da Giro in Giro in bicicletta (giroingiroinbicicletta.com).

Info & offerte di soggiorno: visitlazio.com/web

18 Parco Regionale Naturale Bracciano-Martignano e litorale

● **STRADA:** il giro dell'intero lago di Bracciano grazie alla strada che collega Bracciano,

Uno scorcio del sentiero che in Toscana percorre la cresta del Monte Archetta (1.095 metri), Marradi (Firenze). (foto di Stefano Tediosi)

