****

**Mobilità dolce tra le priorità di Cittaslow.**

L’ITALIA IN BICICLETTA CON CITTASLOW

**Sul Monte Grappa e sulle Colline del Prosecco tra Farra di Soligo, Follina e Asolo. Lungo il Ticino tra le Cittaslow lombarde: Turbigo, Abbiategrasso, Morimondo e Travacò Siccomario. In Toscana tra San Vincenzo, Suvereto e Massa Marittima. Nel Parco dell’Alta Murgia tra Gravina di Puglia e Trani.**

Il 3 giugno torna la Giornata mondiale della bicicletta e con la bella stagione riesplode la voglia di muoversi in sella alla due ruote. Ma **per Cittaslow la passione per la bicicletta** **dura tutto l’anno**. E non solo per la bici, ma **per la mobilità dolce** in generale che permette di muoversi senza inquinare, in modo silenzioso e senza congestionare le strade, nel pieno rispetto dell’ambiente. Via libera quindi ai **cammini a piedi**, alle **cargo bik**e sempre più utilizzate anche da noi, ai **mezzi di trasporto pubblici** e a quelli **elettrici**, alle **infrastrutture green** che migliorano il patrimonio naturale e la qualità ambientale della rete delle città. E via libera naturalmente alle **ciclovie** che permettono di visitare le Cittaslow del nostro Paese da nord a sud in bicicletta.

**Sul Monte Grappa e sulle Colline del Prosecco**

In Veneto, le 2 Cittaslow **Follina** e **Farra di Soligo** distano tra loro appena 8 km. Ai piedi delle Prealpi Trevigiane, **Follina** è ricca di pascoli e corsi d’acqua come il Fulina, grazie al quale l’omonima conca è sempre rigogliosa e verdeggiante. **L’acqua** è proprio la preziosa protagonista che nel tempo ha dato origine a peschiere, ha irrigato orti e frutteti, ha fatto girare le ruote dei mulini e dei folloni. Pare che il nome del paese derivi proprio dall’attività di follatura nella lavorazione della lana, attività avviata probabilmente dai monaci della famosa **Abbazia di Santa Maria**, basilica minore e monastero cistercense.

Il toponimo **Farra** svela invece le origini longobarde della cittadina: le “fare” erano infatti i gruppi parentali che caratterizzavano la società armata longobarda. Da visitare a Farra di Soligo la Chiesetta di San Vigilio, situata in posizione panoramica, che contiene al suo interno un prezioso e antico ciclo di affreschi. E ancora le Torri di Credazzo, in origine parte del Castello omonimo, e il suggestivo santuario di Collagù.

Siamo nel cuore delsito Unesco “**Le Colline del Prosecco di Conegliano e Valdobbiadene**” e lungo la storica **Strada del Prosecco e Vini dei Colli Conegliano Valdobbiadene**, la più antica d’Italia. Qui tra le distese di vigneti che ricoprono le colline e danno vita al Prosecco Superiore DOCG, si può partire in sella alla bicicletta e seguire uno dei tanti itinerari che permettono di esplorare il territorio. Un **viaggio lento** attraverso panorami mozzafiato, arte e cultura: il sentiero principale è lungo 51 chilometri e si può percorrere in 4 tappe.

Proseguendo il nostro itinerario tra le Cittaslow venete, a circa 25 km si trova **Asolo**, uno dei più suggestivi borghi d'Italia. “*La città dai cento orizzonti*” così come l’ha definita il Carducci, conserva un caratteristico aspetto medievale, raccolta entro le antiche mura e dominata dalla Rocca, austera fortezza sul monte Ricco che sovrasta la città. Asolo sorge **alle pendici del Montegrappa**, da qualche anno ufficialmente **Riserva della Biosfera MAB UNESCO**, che copre circa 66.000 ettari, coinvolge venticinque Comuni e le tre Province di Belluno, Treviso e Vicenza. Territorio da scoprire attraverso i numerosi percorsi in bicicletta: le sue salite mettono alla prova i migliori ciclisti! Non a caso il Monte Grappa è un classico del **Tour Transalp su strada**.Prevista **dal 16 al 22 giugno 2024**, la gara ciclistica, divisa in 7 tappe, permette di attraversare diversi passi alpini per un totale di 800 km ca. e 17.600 metri di dislivello.

**Lungo il Ticino in bicicletta**

Un tour in bicicletta che si sviluppa in Lombardia **seguendo il corso del fiume Ticino** e che coinvolge ben **4 Cittaslow**.

Il primo tratto si sviluppa lungo la **pista ciclabile del Naviglio Grande** e collega le due Cittaslow **Turbigo** **e** **Abbiategrasso**. Il percorso su strada asfaltata misura circa 46 km con un dislivello di 100 metri, è quindi adatto a tutti, senza particolari difficoltà. Si attraversa inizialmente un paesaggio boscoso fino a giungere alla elegante **Villa Clerici**, un palazzo seicentesco decorato con due torrette. Dopo Castelletto si attraversa **Bernate** e si raggiunge **Boffalora** dove itradizionali barconi di legno stanno ormeggiati nella piccola darsena. Si supera Magenta e in un percorso costeggiato da **grandi ville** tra Cassinetta di Lugagnano e Robecco sul Naviglio, attraverso l’**Alzaia**, si arriva ad **Abbiategrasso**. Il centro storico, un quadrilatero delimitato dall’antico fossato, è vivace e affascinante ed è caratterizzato dal Castello Visconteo, Piazza Marconi circondata da portici di origine medioevale, i palazzi nobiliari e le diverse chiese rinascimentali e barocche, tra cui la Basilica di Santa Maria Nuova.

Da qui il percorso può continuare fino alla vicina Cittaslow **Morimondo**, appena 7 km attraversando Castelletto di Abbiategrasso con il Palazzo Cittadini Stampa e il famoso porticciolo, e successivamente la Conca del Dazio: siamo nel cuore del **Parco del Ticino**. La pista continua costeggiata di salici piangenti fino alle altre due conche dei Bardani e di Bugo, dove si incontra la Cascina Cantalupa. Un’altra conca e si giunge a **Morimondo** e alla bellissima abbazia cistercense del XII secolo immersa nel verde, tra orti, prati e più in là boschi di ontani.

Una trentina di chilometri separano Morimondo da un’altra Cittaslow: **Travacò Siccomario**, per giungere così al Po e da qui, volendo, concludere il nostro tour con una suggestiva navigazione sul grande fiume. Proprio qui nel Pavese, tra Cà Bella e località Chiavica, si trova una **particolare pista ciclabile** che, grazie a una speciale resina, **cattura la luce solare del giorno per rilasciarla la notte** colorandosi di un blu fosforescente.

**In bici attraverso 3 Cittaslow toscane**

Lungo la bassa toscana, dalla Costa degli Etruschi alla Maremma, ci si muove in bicicletta tra pinete litoranee, colline dell’entroterra e meravigliose vedute sul mare. Si parte dalla Cittaslow **San Vincenzo**, in provincia di Livorno,località turistica nota per il suo litorale di sabbia chiara finissima, che si estende per chilometri orlato da macchia mediterranea e rigogliose pinete. Da sempre legata alla **tradizione della pesca**, San Vincenzo ha saputo valorizzare il **pesce azzurro**: palamite e alici, sardine e tonnetti attraverso la ricerca di ricette di un tempo, piatti innovativi ed eventi di richiamo.

Da qui in 14 km si raggiunge la Cittaslow **Suvereto**, borgo medievale ancora cinto da mura, incastonato sulle colline toscane con vista sul mare. Nel suo centro molto curato, che conserva il lastricato in gran parte originale, si respira **un’atmosfera autentica** tra vicoli e piazzette. Al di là si estende la campagna rigogliosa dominata **dall’olivo, la vite e il sughero**, che non a caso ha dato il nome al paese.

Il percorso prosegue fino alla Cittaslow **Massa Marittima**, **città d’arte** a una trentina di chilometri da Suvereto, nel territorio della Maremma toscana. Coperta da boschi di macchia mediterranea e campi coltivati prevalentemente a vigneti e oliveti, Massa Marittima sorge sul versante occidentale delle **Colline Metallifere**, a 400 mt sul livello del mare. Il suo centro è caratterizzato dalla Cattedrale di San Cerbone e da palazzi medievali, da visitare la Chiesa e il Chiostro di Sant'Agostino, il Museo degli Organi Meccanici Antichi e il Museo di San Pietro all'Orto con la “Maestà” di Lorenzetti.

**Nel Parco dell’Alta Murgia**

Sono una **sessantina i chilometri** che dividono le due Cittaslow **Gravina in Puglia e Trani**. Un percorso suggestivo che attraversa il **Parco Nazionale dell’Alta Murgia**

**Gravina** vanta un patrimonio culturale e naturale importante, da una parte il suo centro offre monumenti, opere d’arte e l’unicità delle **chiese rupestri**. Dall’altra, ad appena 6 km, si trova il **Bosco Difesa Grande**, che con i suoi 2.000 ettari è uno dei più importanti ambienti naturali della regione. Il suo nome richiama le **gravine**, spaccature della crosta terrestre simili a canyon scavate dal torrente Gravina.

Dall’entroterra si pedala verso la costa adriatica fino alla Cittaslow **Trani**, la perla della Puglia. Uno scrigno di ricchezze storiche, artistiche e culturali, tra cui la **Cattedrale protesa verso il mare**, una delle migliori realizzazioni in stile romanico della Puglia. Il nucleo storico originale è sorto nei pressi del porto, ancora oggi punto di attrazione, mentre in estate la città diventa un palcoscenico di eventi per turisti e residenti.

Nel mezzo si trova il **Parco Nazionale dell’Alta Murgia** attraversato da numerose ciclovie che permettono di esplorarne la bellezza naturalistica e culturale. **Colline**, **trulli e uliveti**, **gravine e masserie** si susseguono creando paesaggi unici. Sono 12 i percorsi per mountain bike, mentre 7 itinerari interconnessi danno vita al percorso ciclopedonale “**Jazzo Rosso - San Magno - Castel del Monte**”, della lunghezza complessiva di circa 67 km.

**Cittaslow, Città del Buon Vivere**

**Lentezza positiva, economia circolare, resilienza, sostenibilità e cultura, giustizia sociale**. Sono alcuni dei principi guida di **Cittaslow**, associazione che raggruppa piccoli comuni e città, fondata nel 1999 a Orvieto.

L'obiettivo delle **Città del Buon Vivere**, il cui slogan è “**innovation by tradition**”, è quello di preservare lo spirito della comunità, trasmettendo memoria e conoscenza alle nuove generazioni, per renderle consapevoli del loro patrimonio culturale. Ma anche promuovere e applicare innovazione tecnologica, di sistema e gestione, a favore della sostenibilità.

Oggi Cittaslow è un **marchio di qualità** presente in **88 comuni italiani**, connessi alla **rete internazionale di 300 città, distribuite in 33 paesi**. Un **circuito di eccellenza**, che vede ogni anno la realizzazione di **progetti che concretamente migliorano la vita dei cittadini e del pianeta**.

**Info**: **Cittaslow**, tel. +39 0763341818 – [www.cittaslow.it](http://www.cittaslow.it)

**Facebook** @cittaslow – **Twitter** @cittaslow\_intl – **You tube** @CittaslowInternational – **Flickr** @cittaslow – **Instagram** @cittaslowinternational

Ufficio Stampa: Studio Eidos di Sabrina Talarico tel. 049.8910709 [www.studioeidos.it](http://www.studioeidos.it/)