



**Link:**

[http://viaggi.ilmessaggero.it/italia/piedi\\_mountain\\_bike\\_itinerari\\_italia-1578601.html?refresh\\_ce](http://viaggi.ilmessaggero.it/italia/piedi_mountain_bike_itinerari_italia-1578601.html?refresh_ce)

**29 Febbraio 2016**

## **A piedi o in mountain bike: gli itinerari più panoramici d'Italia**



Si può trascorrere la giornata facendo trekking nel Parco Nazionale della Majella oppure tra i mulini fantasma della Valle delle Ferriere di Amalfi. Da nord a sud, lungo lo Stivale, sono tantissime le proposte di "itinerario lento" messe in rete dal sito dedicato al turismo sostenibile di [Ecobnb \(www.ecobnb.it\)](http://www.ecobnb.it) per il 2016, proclamato "Anno dei Cammini" dal Ministero del Turismo italiano. Si va dai percorsi a piedi lungo la via Francigena, nel tratto dell'incantevole Val d'Orcia, alle gite in trenino attorno al vulcano più alto d'Europa, l'Etna. E ancora, dal Cammino di San Francesco alle escursioni nei boschi di Carrega.



Tutte esperienze create per scoprire le bellezze naturali e artistiche del nostro Paese. Che sia un itinerario da affrontare in poche ore, in un weekend o con una vacanza lunga, poco importa. Basta sceglierne uno e partire, mappa alla mano (tutte scaricabili da <http://ecobnb.it/scopri/mappa>). Come spiega Simone Riccardi, co-fondatore della piattaforma: “Viaggiando lentamente si assapora la vera essenza dei luoghi, si scoprono mete meno note, si sceglie uno stile di vita più sano e sostenibile”. Per ciascun tragitto, non mancano infatti i consigli di Ecobnb su dove dormire: si può optare per un ostello ecologico, un agriturismo biologico, o per il “glamping”, il campeggio “glamour” con tende luxury immerse nel verde più selvaggio; e ancora, per un albergo diffuso o per una casa sull’albero. Ma quali sono gli itinerari e gli alloggi assolutamente da non perdere? Ecco una lista dei nostri preferiti.

#### LE PROPOSTE IMPERDIBILI DI ECOBNB

1. Tra i borghi e i ruscelli del Monte Nerone. Il silenzio dei boschi, lo scorrere dell’acqua dei torrenti e le atmosfere d’altri tempi di affascinanti borghi accompagnano il cammino. L’itinerario comincia da Piobbico, storico centro della provincia di Pesaro-Urbino, con la prima tappa al castello che domina la vallata. Il viaggio continua lungo il corso del fiume Candigliano, fino a raggiungere i boschi. Ultima località che si incontra nel giro è Bacciardi, alle pendici del Monte Nerone (<http://ecobnb.it/itinerari/da-piobbico-a-bacciardi>)

Dove dormire: si può soggiornare a Bacciardi nella bellissima Slowcanda (<http://ecobnb.it/IT-pesaro-urbino/agriturismo/slowcanda/FF9NK>), rinnovata secondo i principi della bio-architettura. Altrimenti, poco più lontano, si trova l’eco-villaggio Libera Università di Alcatraz: un posto particolarissimo costruito nel cuore dell’Umbria

e composto da tipiche casette in pietra, un ristorante bio, un orto sinergico e un parco didattico (<http://ecobnb.it/IT-perugia/agriturismo/libera-universita-di-alcatraz/rxNkC>). In provincia di Perugia, si può provare l'agriturismo biologico La Cerqua, alimentato da fonti rinnovabili e ricavato nell'ex monastero di San Salvatore (<http://ecobnb.it/IT-perugia/agriturismo/la-cerqua-biologico/Rn3Wk>).

2. Lungo l'Orfento, nel cuore del Parco Nazionale della Majella. Fermandosi per qualche minuto sul ponte della Pietra ad osservare il paesaggio, si rimane davvero colpiti dalla bellezza di questi luoghi. Il tragitto, incantevole e suggestivo fin dalla prima tappa, parte dal borgo medievale di Cardanico Terme in Abruzzo, continua sulla contrada Santa Croce, e culmina dentro una natura incontaminata e selvaggia (<http://ecobnb.it/itinerari/nel-parco-nazionale-della-majella>).

Dove dormire: a Cardanico Terme, punto di inizio e di arrivo dell'itinerario, si trova l'agriturismo Pietrantica, con camere e appartamenti ricavati in vecchi fienili (<http://ecobnb.it/IT-pescara/agriturismo/pietrantica/5h8Ss>); con meno di un'ora di tragitto, si può raggiungere anche l'agriturismo biologico L'Ape Regina, per trascorrere un'indimenticabile notte dentro una casa sull'albero (<http://ecobnb.it/IT-pescara/agriturismo/l-aperegina/wvC6M>).

3. La Via Francigena da Pont Saint Martin a Ivrea. E' uno dei primi tratti italiani del pellegrinaggio: si sviluppa tra i boschi dell'Anfiteatro morenico di Ivrea, i castelli medievali e le solitarie chiesette romaniche tra la Valle d'Aosta e il Piemonte. Da non perdere la Pieve di San Lorenzo, uno dei complessi architettonici più importanti della Via (<http://ecobnb.it/itinerari/via-francigena-da-pont-saint-martin-a-ivrea>).

Dove dormire: a Borgofranco d'Ivrea c'è il piccolo b&b Verde Musica, con un'ottima colazione biologica ed elettricità verde al 100% (<http://ecobnb.it/IT-torino/bed-breakfast/b-b-verde-musica/BZMK9>). All'interno del suggestivo Parco dei 5 Laghi, a 10 minuti da Ivrea, si trova invece l'agriturismo La Campagnetta, per un soggiorno all'insegna della condivisione e dell'amore per la natura (<http://ecobnb.it/IT-torino/agriturismo/la-campagnetta/12P0z>).

4. Da Assisi a Bevagna, a passeggio tra arte e storia. È un percorso che attraversa il verde dell'Umbria, in un tratto ricco di monumenti religiosi e antichi siti etruschi. Il Cammino sui luoghi di San Francesco può essere affrontato anche in sella ad una bicicletta, tra magnifici scorci su piccoli borghi e sterminati filari di vitigni. Con una piccola deviazione si arriva fino a Spoleto, una delle cittadine più caratteristiche d'Italia (<http://ecobnb.it/itinerari/da-assisi-a-bevagna>).

Dove dormire: nella contrada di Castel Ritaldi sono stati recuperati gli antichi edifici della fortezza, per realizzare l'albergo diffuso Torre della Botonta, con le sue sette stanze romantiche e un buonissimo ristorante biologico (<http://ecobnb.it/IT-perugia/albergo-diffuso/torre-della-botonta/NQ1B5>). Altrimenti, ad appena cinque chilometri da Bevagna, si trova Il Corbezzolo, un agriturismo immerso nella tranquillità della natura (<http://ecobnb.it/IT-perugia/agriturismo/il-corbezzolo/VRJS6>). Anche Il Sentiero nel bosco è un b&b che vale la pena di provare (<http://ecobnb.it/IT-perugia/bed-breakfast/b-b-il-sentiero-nel-bosco/q2DpP>).

5. Sul trenino, alle pendici dell'Etna. È il modo più originale per visitare uno dei simboli

della Sicilia: l'Etna. La stazione ferroviaria si trova a Catania Borgo, dove si sale a bordo di un piccolo treno, un po' rumoroso forse, ma capace di far vivere un'esperienza senza pari: percorrendo la Circumetnea si compie il giro intorno al maestoso vulcano e si attraversano numerosi paesini, come Bronte e Randazzo. La tratta offre una vista eccezionale del vulcano, con panorami lavici che si alternano a meravigliose campagne, tra alberi di pistacchio e fichi d'india (<http://ecobnb.it/itinerari/circumetnea>).

Dove dormire: ai piedi dell'Etna, c'è una bellissima azienda agricola, dotata di 24 ettari di orto, un agrumeto, diversi frutteti, vigneti e distese di bosco: si tratta dell'antica masseria Bagolarea, riqualificata all'insegna della bio-architettura. Sono solo due, però, gli appartamenti a disposizione degli ospiti, quindi bisogna prenotare con largo anticipo (<http://ecobnb.it/IT-catania/agriturismo/bagolarea-ecofarm-sull-etna/7NI0k>). Sulle colline di Catania vi aspetta invece il b&b ecosostenibile Mamma Mia! (<http://ecobnb.it/IT-catania/bed-breakfast/b-b-mamma-mia/5pF7J>), con una magnifica vista sull'Etna e una speciale accoglienza per gli amici a quattro zampe.

6. Pedalando nel verde dei boschi di Carrega. Si parte dalla stazione ferroviaria di Collecchio, a dieci chilometri da Parma. L'itinerario attraversa il verde intenso dei boschi di Carrega, una foresta a due passi dalla città, dove si alternano faggeti secolari, immensi prati, eleganti edifici storici e laghetti d'acqua cristallina. Uno spazio incredibile dove è possibile incontrare anche i caprioli. Questo tragitto prevede una tappa al famoso Casino dei Boschi, voluto dell'architetto di Maria Luigia, moglie di Napoleone, e all'antica ghiacciaia (<http://ecobnb.it/itinerari/gironzolando-tra-i-boschi-di-carrega-su-due-ruote>).

Dove dormire: all'interno del parco di Carrega si trova il bellissimo b&b Il Richiamo del Bosco (<http://ecobnb.it/IT-parma/bed-breakfast/b-b-il-richiamo-del-bosco/q9PGp>). Studiata e progettata per essere in perfetta armonia con l'ambiente, la struttura è stata realizzata all'insegna dell'ecologia. Il riscaldamento, ad esempio, viene alimentato in tre diversi modi, ovvero utilizzando pannelli solari termici, la caldaia a legna, e a condensazione. A mezz'ora di distanza, c'è il b&b Cancabaia: ricavato in una corte del Seicento, offre ottime colazioni biologiche (<http://ecobnb.it/IT-parma/agriturismo/bb-cancabaia-parma/6N16H>).

7. Trekking nella selvaggia Valle delle Ferriere. Si parte dal cuore di Amalfi per andare alla scoperta delle colline rigogliose, tappezzate di limoni profumati e di vecchi ruderi inghiottiti dalla natura selvaggia. È un breve percorso adatto a tutti, e noto per essere particolarmente panoramico (<http://ecobnb.it/itinerari/valle-delle-ferriere>).

Dove dormire: tra l'azzurro del mare di Amalfi e il verde brillante dell'incantevole Ravello, si trova il b&b La Valle Del Dragone, un antico casale di campagna in bio-architettura, che riutilizza le acque piovane (<http://ecobnb.it/IT-salerno/bed-breakfast/la-valle-del-dragone/PnKCQ>). Nelle vicinanze, si può soggiornare presso Il Glicine (<http://ecobnb.it/IT-salerno/bed-breakfast/il-glicine-b-b/rhNPZ>), dove viene servita una colazione genuina a base di prodotti locali.

8. Lungo l'antica Via Granducale. Camminare sulla strada che collegava lo Stato Pontificio alla Toscana. Un itinerario di dieci chilometri da percorrere a piedi o a cavallo, tra siti etruschi, antichi manieri e l'affascinante città scomparsa di Vitozza. Si fa tappa nel romantico e suggestivo borgo di Sorano, dove si trova la via cava di San Rocco, una delle più belle di tutta la zona (<http://ecobnb.it/itinerari/antica-via-granducale>).

**Dove dormire:** per il soggiorno, e come punto di partenza del tragitto, si può optare per l'agriturismo biologico Sant'Egle (<http://ecobnb.it/IT-grosseto/agriturismo/biologico-sant-egle/Czdng>) che utilizza energia pulita e offre menù a chilometro zero. Come alternativa, si può scegliere Le Macchie Alte (<http://ecobnb.it/IT-grosseto/agriturismo/le-macchie-alte/X7nwV>) oppure il Relais Villa Acquaviva (<http://ecobnb.it/IT-grosseto/agriturismo/relais-villa-acquaviva/KL6v6>) di Manciano, a pochi chilometri dalle Terme di Saturnia.

9. A picco sul mare, alla scoperta delle Cinque Terre. Tra strade panoramiche, terrazzamenti di viti e limoni ed incredibili borghi dalle casette colorate, la giornata trascorre lieta. Il tragitto che attraversa una parte delle Cinque Terre liguri è di 13 chilometri: si parte da Riomaggiore e si arriva a Monterosso, passando per Manarola, Corniglia e Vernazza (<http://ecobnb.it/itinerari/cinque-terre>).

**Dove dormire:** a Riomaggiore c'è l'affittacamere Dai Baracca (<http://ecobnb.it/IT-spezia/bed-breakfast/affittacamere-dai-baracca/vVqn5>). Situato in un'antica torre del centro storico, dispone di camere moderne e offre un'ottima colazione biologica. Non distante dalla famosa via dell'Amore, c'è invece l'Hotel Villa Argentina, che usa solo energia elettrica generata da fonti rinnovabili (<http://ecobnb.it/IT-la-spezia/hotel/villa-argentina/5nTFj>).

10. Da San Quirico a Radicofani, lungo la Via Francigena. Si attraversano i paesaggi mozzafiato della Toscana lungo il fiume Orcia, e si fa tappa nella fantastica piscina termale di Bagno Vignoni. Siamo nel cuore dell'incantevole e famosissima Val d'Orcia, sulla Via Francigena. Il percorso è abbastanza impegnativo, ma capace di regalare panorami unici, tra colorate vallate e le vette del Monte Amiata. A Radicofani vale la pena arrivare alla famosissima rocca (<http://ecobnb.it/itinerari/via-francigena-da-san-quirico-a-radicofani>).

**Dove dormire:** in un palazzo del Cinquecento recentemente ristrutturato a Castel del Piano, una bellissima casa dove potersi rilassare, praticando yoga o fermandosi ad osservare lo scenario da cartolina del Monte Amiata al tramonto (<http://ecobnb.it/IT-grosseto-monte-amiata650-mt-slm/appartamento/piazzacolonna4/8br0X>).