



Rete di Imprese Transfrontaliera per lo sviluppo congiunto di prodotti turistici di nicchia

FR-ONT-IT

T3.2.5 Pubblicità Riviste - Publicité dans les magazines





SARDEGNA, FUORI STAGIONE È MEGLIO

Da Posada ad Orosei in sella ad una e-bike, visitando il parco di Tepilora e l'Oasi naturalistica di Biderosa. Un viaggio nella natura che regala emozioni antiche, in totale relax

LOVE THE LOW SEASON IN SARDINIA. From Posada to Orosei by e-bike via the Tepilora Park and Biderosa Nature Reserve. A relaxing trip through some stunning scenery at an old-fashioned pace

Storia e foto / story and photo **GIOVANNI DE LUCA**



Fuori stagione la Sardegna è ancora più bella e l'emozione che si prova a passeggiare in una spiaggia deserta è qualcosa difficilmente spiegabile a chi, durante la stagione estiva, in quella stessa spiaggia è stato costretto a "parcheggiare" il proprio ombrellone in quarta fila prima di potere stendere il telo da bagno. Il periodo ideale? Da marzo a metà giugno e poi di nuovo da metà settembre sino a fine ottobre. In questi mesi l'Isola è un paradiso per chi ama la natura e il turismo attivo, il miglior modo per conoscere la Sardegna sotto una nuova prospettiva, ma senza rinunciare al comfort, perché siamo pur

sempre in vacanza. E in nome del comfort ben vengano anche le e-bike, compagne ideali per visitare oasi naturali, pinete, siti archeologici, aree di montagna e perfette per affrontare la sabbia bianca delle spiagge sarde con la disinvoltura di un professionista del fuori strada. Per i tour operator è una vera sfida, ma per avere successo occorre una profonda conoscenza dell'Isola e del suo territorio. Ed è necessario mettere in campo guide esperte, capaci di far vivere al cicloturista un'esperienza unica e in totale sicurezza, con una logistica premurosa che pensi a tutto il resto, dal trasferimento dei bagagli fra una tappa e l'altra, alle prenotazioni

Vivere un sogno Live the dream

La vista di cui si gode dal Castello di Posada verso il parco di Tepilora
Pagina a sinistra:
Massimo Carboni, una delle nostre guide durante il tour lungo le coste sarde
Sotto: le moderne e-bike a disposizione dei turisti hanno un'autonomia che arriva agli 80 km

The view from Posada castle over towards the Tepilora Park
Left page: Massimo Carboni, one of guides on our journey along the Sardinian coast
Below: the modern e-bikes used for tourism have a range of up to 80 km

Sardinia out of season is a sight to behold. The joys of strolling along a deserted beach are hard to describe to those who have only seen the island when basking bodies make it difficult to find a spot to spread your towel and set up a sunshade.

So when to go? From March to mid-June and then from mid-September to the end of October.

These are the months when the island is a paradise for nature-lovers and people who enjoy active holidays, the best way to explore Sardinia from a different point of view, but still in style and comfort. And it is comfort that suggests a suitable partner could be an e-bike, ideal for exploring nature reserves, pine woods, archaeological sites, hills, mountains

and Sardinia's famed stretches of pure white sands.

This kind of tourism represents a challenge to tour operators and to do it well you need to have in-depth local knowledge. A must are expert guides, who can provide visitors with a completely safe but utterly memorable holiday, while perfect, hassle-free organisation and logistics are equally impor-



Capo Comino

Lo spettacolo delle dune
di sabbia bianca

The fabulous white sand dunes



ni degli hotel. Portale Sardegna (www.portalesardegna.com), una delle principali realtà di incoming dell'Isola, sta investendo in questa direzione e già oggi è disponibile un catalogo di attività outdoor capaci di soddisfare le esigenze di un pubblico variegato e non necessariamente allenato. D'altro canto, le e-bike consentono a tutti di affrontare di percorrere anche 70 km in mezzo alla natura, senza fatica e con la legittima soddisfazione di riuscire ad inerparsi nel cuore di una pineta a picco sul mare, in totale relax.

Non a caso Portale Sardegna è uno dei partner di Frontit, progetto europeo che riunisce insieme Sardegna, Liguria, Toscana, Corsica e Costa Azzurra per promuovere il turismo at-

tivo, concedendosi il lusso della pedalata assistita e dell'esperienza di guide professionali, che vi coccoleranno dal primo momento del vostro arrivo, sino a quando riconsegnerete (malvolentieri) la vostra e-bike. Con loro abbiamo visitato la costa orientale, partendo da Posada e dal suo castello, passando dal parco di Tepilora e arrivando sino ad Orosei attraverso l'Oasi naturalistica di Biderosa. Paesaggi indimenticabili, fatica ai minimi storici grazie alle mountain-bike elettriche, soste gourmet in riva al mare per gustare un crudo di pesce e un calice di vermentino e il fascino del primo bagno di stagione ad aprile, mentre lungo la spiaggia deserta stanno trotando due splendidi cavalli. In luglio e agosto scordatevelo. ■

Solo per turisti attivi / Active tourism

FR-ONT-IT è un progetto finanziato dal Programma Italia-Francia Marittimo 2014-2020 nel quadro del primo Avviso. Il progetto è assegnatario di un contributo pubblico FESR pari a Euro 1.183.766,763



The FR-ONT-IT project is financed under the terms of the first Announcement of the Interreg V-A - Italy-France (Maritime) Territorial Co-operation Programme, with Euro 1,183,766.763 from the ERDF

tant, ensuring luggage is ferried on from one stop to another and suitable hotels are booked.

PortaleSardegna, one of the island's main incoming tourism organisations, is currently investing in this type of travel, with a catalogue of activity holidays suitable for a wide range of people, not necessarily just for the athletic. E-bikes are great when it comes to taking the strain over a 70 km journey along the coast and through the countryside, making a climb up through a pine wood overlooking the sea

well within more or less everybody's grasp and offering a well-earned feeling of achievement without all the pain.

This is probably why Portale-Sardegna is a Frontit partner, a European project linking Sardinia, Liguria, Tuscany, Corsica and the Cote d'Azur to promote active holidays for all, with all the luxury of a handy e-bikes and experienced professional guides to take full care of you right from the word go to when you (reluctantly) hand your bike back in. We took a trip along the eastern

coast of Sardinia with them, from Posada and its castle, visiting the Tepilora Park and then on to Orosei via the Biderosa Nature Reserve.

Stunning scenery and minimum effort thanks to our electric mountain-bikes, leisurely meals on the seashore with the freshest of fish, a glass of chilled Vermentino and all the excitement of the first swim of the season on a long, deserted beach shared only with two magnificent horses enjoying a trot. A far cry from July and August. ■

**Esperienza garantita
Experience guaranteed**

Luca Lapia, capo delle guide escursionistiche ha un robusto passato nel mondo del ciclismo

Chief guide Luca Lapia can count on a solid CV in the world of cycling



**Fra terra e mare
Land and sea**

In alto: Oasi di Biderosa con la guida Enrico Lamberti
A sinistra: il golfo di Orosei dalla cima del nuraghe di Gulunie

Sotto: lungo il fiume Cedrino, diretti alla spiaggia di Su Barone

Above: Biderosa Nature Reserve with guide Enrico Lamberti

Left: Gulf of Orosei from the Gulunie nuraghe

Below: along the Cedrino river, heading the beach at Su Barone





EBIKE&GO, IL MEDITERRANEO IN BICICLETTA

Un progetto italo-francese che coinvolge Sardegna, Corsica, Costa Azzurra, Liguria di Levante e Toscana dove le biciclette a pedalata assistita sono lo strumento per vivere dinamicamente (ma senza troppa fatica) un territorio ricco di suggestioni

EBIKE&GO, CYCLING THE MEDITERRANEAN

An Italian-French project spanning Sardinia, Corsica, the French Riviera, Liguria di Levante and Tuscany, where pedal-assisted bicycles are a means to enjoy a dynamic (but relatively effortless) tour of an area with so much to offer

Storia/story **PAOLO ANGELINI**



Sestri in e-bike E-biking in Sestri

In alto: lo splendore di Sestri Levante e della Baia del Silenzio. Le e-bike consentono anche ai meno allenati fra i turisti di vivere emozioni uniche all'aria aperta
*Above: the beauty of Sestri Levante and Silence bay
E-bikes mean that even the least fit of tourists can enjoy the great outdoors*





“Ma dove vai bellezza in bicicletta...” cantavano Delia Scala e Silvana Pampanini, cicliste per caso e per necessità, in un’Italia ansiosa di tornare a sorridere. Sono cambiati i mezzi, più efficienti e avanzati, con la pedalata assistita elettricamente, ma soprattutto è cambiato l’utilizzo della bici. Oggi, grazie alla tecnologia, le possibilità turistiche sono quasi illimitate, per gli sportivi, ma anche per chi non ha tempo (e forse voglia) di mettere chilometri nelle

gambe. Molte le proposte turistiche strutturate, dal noleggio all’assistenza tecnica e logistica. Circuiti transnazionali, come Ebike&Go, progetto italo-francese che transita per Sardegna, Corsica, Costa Azzurra, Liguria di Levante e Toscana.

Con due o più giorni a disposizione, fino al tour completo di tutte le aree collegate, una piattaforma web orienta sui percorsi, sui panorami attesi e sulle tipicità dei territori, anche se nulla potrà riprodurre la bellezza di una

“Whither away my beauty on a bike...” sang Delia Scala and Silvana Pampanini, improvised cyclists by necessity in an Italy eager to laugh after the ravages of the Second World War. Nowadays pedal-assist bikes have changed the way we approach cycling, and above all the way we use bikes. Thanks to technology, cycle tourism is open to all, both for the more sportily-inclined and those who have no time (or possibly desire) to get into training. There are a number of circuits

designed for tourists, with rental services, technical assistance and logistics all catered for. Among them are transnational circuits, like Ebike&Go, a French-Italian project that spans Sardinia, Corsica, the French Riviera, Liguria di Levante and Tuscany. From a 2-day mini-break to a tour of the whole circuit, a web platform guides you through the available routes, the countryside, views and typical sights and products of the various areas, though nothing can give the full

flavour of free-wheeling through the art, history and nature of the real thing.

Expert guides take us through towns, villages and countryside. In Sardinia you can visit the historic centre of Alghero, wend your way through the narrow lanes of the Alguer with their historic Spanish architecture in Gothic style, cross the Porto Conte Nature Reserve with its dazzling white sandy beaches alternating with steep cliffs and finally reach Capo Caccia, the imposing



Profumi / Scents

In alto e sotto: la magia della Sardegna da Alghero a Capo Caccia
All the magic of Sardinia from Alghero to Capo Caccia



Bolgheri

Per un tuffo nel cuore della Costa degli Etruschi
Full immersion
in the Etruscan Coast



pedalata in libertà, tra storia, arte e natura. Con guide esperte, si affrontano itinerari tra città, borghi e tanta natura, come in Sardegna, dal centro storico di Alghero, tra le viuzze de l'Alguer con gli antichi edifici catalani in stile gotico, nel Parco Naturale di Porto Conte, con spiagge bianchissime alternate a falesie verticali. Fino a Capo Caccia, imponente baluardo calcareo all'estremo Nord Ovest dell'isola.

Dalla Sardegna alla Corsica, Bastia, per un "coast to coast" che, in più tappe permette di raggiungere Ajaccio e Bonifacio. Paesaggi mediterranei e costieri lungo la Riserva di Biguglia, con il suo mosaico palustre e l'entroterra, espressione autentica della Corsica. Le salite permettono di godere a pieno della pedalata assistita, affrontando con serenità anche i tratti di maggior pendenza. La primavera regala emozioni, il verde abbagliante e le cascate, spesso impetuose. Larici e lecci nella Foresta di Vizzavona, paese la cui stazione ferroviaria è il fulcro del borgo dalle eleganti dimore ottocentesche. Una traversata verso la Costa Azzurra, tra gli scenari riprodotti da tanti artisti: Renoir, Matisse, Chagall, sono i nomi che echeggiano percorrendo le strade che dalla Côte portano a St. Paul de Vence, La Colle sur Loup, lungo la via ciclabile dei "Bal-

cons d'Azur". Acqua, pietra, ulivi centenari e i colori, quelli che hanno calamitato lo sguardo dei pittori e che, immutati, accompagnano le escursioni in e-bike. In una successione naturale la Liguria, tappa nell'elegante Sestri Levante, tra gli stretti "caruggi" del borgo marinaro e le spiagge contrapposte che separano la Baia del Silenzio dalla Baia delle Favole. Dalla riva del mare all'entroterra, pedalando tra viti e ulivi, fino al Passo del Bracco, poi Framura, sulla ciclabile ricavata dall'ex percorso ferroviario per Levante: una successione di tunnel con improvvisi scorci di costa incontaminata. Infine in Toscana, nella terra degli Etruschi. Pisa e i suoi monumenti, poi lungo l'Arno fino al mare, per raggiungere Livorno. Castiglioncello, tra pinete e charme, poi Rosignano e Vada, l'antico porto di Volterra. Bolgheri, con i suoi cipressi "alti e schietti" e Castagneto Carducci. Vino e letteratura nell'immaginario collettivo, al ritmo che solo la pedalata concede. Scendendo ancora lungo costa ecco Populonia e la sua area archeologica: tappa d'obbligo Golfo Baratti, con l'imperdibile spiaggia e l'Elba davanti agli occhi.

Sarà merito dell'e-bike, ma verrebbe da continuare ancora, perdendosi tra tanta quiete e bellezza. ■

Su due ruote / Two-wheeling

Percorsi, noleggi, eventi, gastronomia. Su www.ebikengo.com il Mediterraneo cambia volto

Routes, rentals, events and food. Take a fresh look at the Mediterranean on www.ebikengo.com

limestone headland on the north-western tip of the island.

From Sardinia to Bastia in Corsica for a coast-to-coast tour that takes you in stages to Ajaccio and Bonifacio. Coastal Mediterranean landscapes feature in the Biguglia Reserve, with its marshy wetlands and then the inland hills and mountains, authentic expression of Corsica. The climbs are where the pedal-assist feature of these bikes comes into their own, making light of the steepest of hills. Here spring is in the air, with vivid green everywhere and a series of waterfalls, some of them imposing. Larches and holm oaks dot the Forest of Vizzavona, a village whose railway station is the hub of the village with its elegant nineteenth-century mansions.

A short boat-ride takes you over to the French Riviera and the

landscapes that inspired so many artists: Renoir, Matisse and Chagall are the names that echo in your ears as you follow the road from the Côte to St. Paul de Vence, La Colle sur Loup, along the "Balcons d'Azur" cycle path. Water, stone, ancient olive trees and colours, the same elements that captured the artists of yesterday, accompany today's visitors on their e-bikes.

The next stretch lies over the Italian border in Liguria, with an obligatory stop in the trendy Sestri Levante, amidst the narrow lanes or "caruggi" of the ancient fishing village and the two famous beaches either side of the headland that separates the Bay of Silence from the Bay of Fairy Tales. From the coast you head inland, pedalling through olive groves and vineyards to the Passo del Bracco, then Framura,

along the cycle path which traces the former railroad to Levante: a series of tunnels with sudden breathtaking glimpses of an unspoilt coastline. Lastly the circuit takes you to Tuscany, land of the Etruscans. Pisa and its famous monuments, then along the Arno river to the sea to Livorno. Castiglioncello, pinewoods and charm, and on to Rosignano and Vada, the ancient port of Volterra. Bolgheri, with its tall, etched cypresses and Castagneto Carducci. Wine and literature for all at a comfortable pace as you pedal. Down to the coast again to Populonia and its archaeological area. A must is the Golfo Baratti, with its wonderful beach and splendid view of the island of Elba. It's probably down to the e-bike, but you could keep on forever, bewitched by the quiet beauty waiting to be discovered. ■



Corsica

Il borgo di Lucciana, visitabile lungo il percorso da Bastia a Bonifacio
The village of Lucciana, a stop off on the trail from Bastia to Bonifacio



Fra i caruggi / The Caruggi

La baia del Silenzio, uno degli angoli più spettacolari del litorale di Sestri Levante.

A sinistra: I percorsi inseriti nel progetto Ebike&Go offrono percorsi adatti ad ogni tipo di ciclista

Sotto: nel cuore della Liguria, in bici fra Sestri Levante e Levanto

The Silence bay, one of the most stunning corners of Sestri Levante

Left: the routes designed by the Ebike&Go project offer something for all levels of fitness

Below: in the heart of Liguria, cycling from Sestri Levante to Levanto



Scelte alternative Alternative choices

La Corsica in e-bike, un modo nuovo per vivere l'isola francese con ritmi diversi
E-biking in Corsica, a new way to live the French island with a different pace