



La **Ti-Bre dolce** Verona-Parma-Livorno (ca 350 km), sulla Ciclovia Tirrenica Bicitalia 16, è un attraversamento nord-sud della Pianura Padana, ideale sezionamento del paesaggio Italiano da Verona al Po, da Parma al Mare Tirreno.

VERONA-SABBIONETA (MN) 93 km

Partiamo dal Ponte Scaligero, usciamo dal centro, imbocchiamo la ciclabile sul sedime ferroviario recuperato della variante di tracciato Verona-Modena.

Sfiorata Villafranca, entriamo in terra mantovana. Superata la tangenziale nord di Mantova, ci immettiamo nel parco del Mincio nord; presso il torrione del Ponte di San Giorgio, attraversiamo la strada e siamo sulla riva delle canoe in vista della città di Mantova col Castello di San Giorgio e il Palazzo Ducale sorgenti dalle acque del lago inferiore.

Il Percorso Unesco Mantova-Sabbioneta (48 km) conduce a Buscoldo, prosegue verso sud fino a raggiungere l'argine maestro del Po. Attraversiamo il Ponte di barche a Torre d'Oglio. Entriamo in Sabbioneta, città 'ideale' voluta dal principe Vespasiano Gonzaga Colonna (sec. XVI), circondata da possenti mura, testimonianza urbana, architettonica e artistica del Rinascimento italiano, dal 2008 dichiarata insieme con Mantova patrimonio mondiale dell'umanità e iscritta nell'elenco dei siti Unesco. www.mantovasabbioneta-unesco.it

SABBIONETA (MN)-SALA BAGANZA (PR) 57 km

Da Sabbioneta raggiungiamo
Casalmaggiore e ci imbarchiamo
sulla motonave che ci conduce
controcorrente per circa 4 km
lungo l'ansa del Po fino all'approdo
di Sacca di Colorno sponda destra
emiliana del Po.
www.VisitPoRiverit

Oui inizia il Percorso delle tre Residenze Ducali: Reggia di Colorno, Pilotta, Villa e Giardino Ducale di Parma, Casino dei Boschi di Sala Baganza (42 km). Si percorre un tratto di circa 2 km di pista ghiaiata sulla sommità dell'argine maestro del Po fino alla bella Chiavica di Sanguigna e si arriva a Colorno. Per argini e golene dei torrenti Parma e Baganza, il percorso attraversa la pianura seguendo la storica direttrice insediativa farnesiana nord-sud, che collega ambiti di riconosciuto interesse paesaggistico e storico fra i più mare. rappresentativi della regione.

SALA BAGANZA (PR)-PONTREMOLI (MS) 66 km

Inizia il tratto appennico in dolce pendenza verso San Vitale e Marzolara. Breve sosta a Calestano, antico borgo di case in sasso. Si raggiunge Berceto (808 slm), tappa 'd'obbligo' dell'antica via romea Francigena Canterbury-Roma, Si prosegue verso il Passo della Cisa (1040 slm) sulla SS 62, punteggiata dalle caratteristiche case cantoniere della prima metà del XIX secolo, percorrendo 9 km di non durissima salita, cui segue la stupenda discesa a Pontremoli (236 slm), importante centro appennico toscano, posto alla confluenza del Torrente Verde con il Fiume Magra - che possiamo osservare dai ponti in pietra a schiena d'asino - su una delle più antiche vie che collegano la Valle Padana con Liguria e Toscana.

PONTREMOLI (MS)-MARINA DI MASSA (MS) 61 km

Da Pontremoli si passa in sponda destra del Fiume Magra. Attraversata Aulla e Santo Stefano Magra si giunge a Sarzana (La Spezia), si sfiora Luni, l'antico centro e porto romano, oggi interrato: sosta con prima vista del mare Ligure-Tirreno, dalla spiaggia di Fiumaretta. Sullo sfondo est le alpi Apuane, a sud le gru del porto marmifero di Marina di Carrara; arrivo a Marina di Massa, presso la bianca architettura anni '30 dell'ex colonia marina Città di Torino (ostello Turimar) che si allunga come un transatlantico arenato sulla costa.

MARINA DI MASSA (MS)-LIVORNO 76 km

Entriamo in Versilia, percorriamo il lungomare a perdita d'occhio. La natura farà da cornice a tutto il viaggio, con il panorama delle Apuane e poi il Parco Naturale di Migliarino che attraverseremo fino a raggiungere la suggestiva Bocca di Serchio. Da qui continueremo per Pisa, il suo centro storico e il Ponte di Mezzo sull'Arno sul Si prosuegue per S. Piero a Grado con vista della chiesa romanica e si punta su Tirrenia per una dritta strada solitaria che attraversa boschi costieri.

Si prosegue sulla litoranea fino a Calambrone, dove il ponte dei Navicelli scavalca il canale e immette nell'impegnativo aggiramento dell'area industriale per accedere al centro di Livorno e raggiungere la Terrazza Mascagni affacciata sul mare.



LA BICISTAFFETTA

Dal 2001 la Federazione Italiana Amici della Bicicletta organizza ogni anno in settembre un viaggio in bicicletta lungo un particolare itinerario (ciclovia) per renderne desiderabile la frequentazione, migliorarne la qualità, per promuovere lo sviluppo della ciclabilità in generale e del progetto di rete ciclabile nazionale **BicItalia** in particolare.

I paesaggi della mobilità dolce, la cultura del viaggio lento, il turismo sostenibile, lo sviluppo delle economie locali sono i temi sui quali la Bicistaffetta sollecita l'impegno delle amministrazioni locali e nazionali, in un quadro europeo di innovazione.

Bicistaffetta 2011 è dedicata alla rotta da nord al mar Tirreno. E' nominata Ti-Bre dolce evocando Ti-Bre autostradale, Parma-Mantova. L'idea è nata a Parma, città bifronte che volge lo sguardo sia al mare di Liguria e di Toscana, al di là dell'azzurra frangia degli Appennini, sia al Monte Baldo (Verona), landmark geografico che sta per Adige e Isarco, e appare all'orizzonte in certi giorni limpidi.

Tra il Tirreno e il Brennero, da Verona a Livorno, attraverso 5 regioni (Veneto, Lombardia, Emilia-Romagna, Liguria, Toscana), 9 province (Verona, Mantova, Cremona, Parma, Massa Carrara, La Spezia, Lucca, Pisa, Livorno), 4 grandi fiumi (Adige, Mincio, Po, Arno), acque di pianura, verdi valli appenniniche, ogni tappa un paesaggio diverso.

www.bicistaffetta.it

Manifestazione effettuata

con il patrocinio di: Regione Liguria Provincia di Cremona Provincia di Mantova Provincia di Massa Carrara Provincia di Parma

Provincia di Verona Comune di Camaiore (LU) Comune di Colorno (PR) Comune di Mantova

Comune di Parma

www.bicitalia.org

Comune di Pietrasanta (LU) Comune di Sabbioneta (MN) Comune di Sala Baganza (PR) Comune di Viareggio (LU) Infomobility (Parma).

E con la collaborazione di:

Comune di Berceto (PR) Comune di Calestano (PR) Comune di Collecchio (PR) Comune di Torrile (PR) Comune di Fornovo (PR)

FIAB

La Federazione Italiana Amici della Bicicletta è la principale organizzazione no-profit italiana attiva nella promozione della mobilità ciclistica e del turismo in bicicletta.

Onlus dal 1998, oggi raggruppa 120 associazioni locali per un totale di oltre 15.000 iscritti. Aderisce alla European Cyclists' Federation, che conta 80 organizzazioni in tutta Europa, oltre che in Canada, Usa e Australia, per oltre 500.000 iscritti. E' riconosciuta dal ministero dell'Ambiente quale associazione nazionale di protezione ambientale e dal Ministero delle Infrastrutture quale organismo di comprovata esperienza nel settore dell'educazione e della sicurezza stradale. E' titolare del progetto Bicitalia©. E' referente italiano del progetto EuroVelo©, sviluppato dalla European Cyclists' Federation.

Sede Legale, direzione, amministrazione: via Borsieri 4/e, 20159 Milano, tel. 02 69311624 www.fiab-onlus.it info@fiab-onlus.it











Evento realizzato nell'ambito del progetto interregionale "Valorizzazione turistica Fiume Po" (L.135/01), promosso dalle Regioni Emilia-Romagna, Piemonte, Lombardia e Veneto, cofinanziato dal Dipartimento per lo sviluppo e la competitività del turismo, Presidenza del Consiglio.



