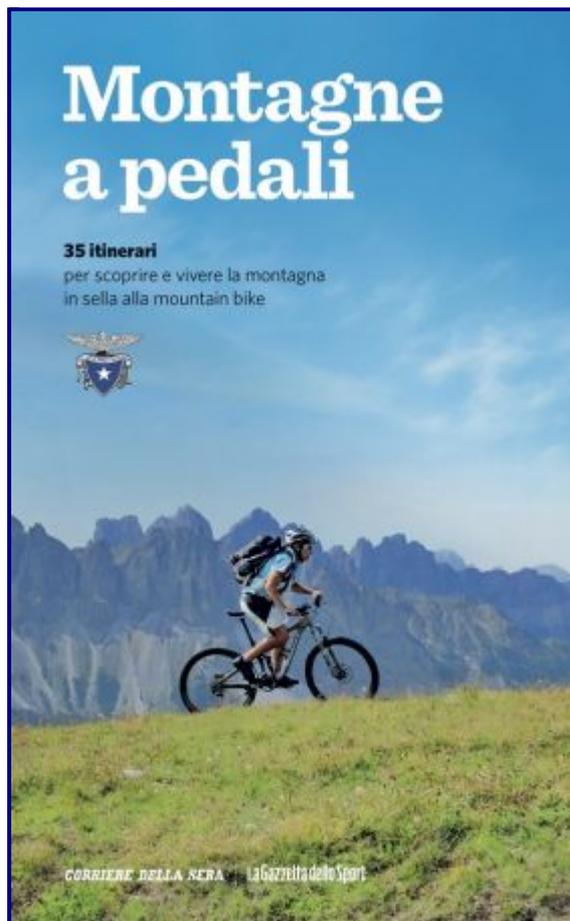




- [Cicloescursionismo](#)
- [Club Alpino Italiano](#)
- [Guide](#)

Il volume "Montagne a pedali" in edicola con il Club alpino italiano, il Corriere della Sera e La Gazzetta dello Sport

La guida dove sono descritti 35 itinerari di montagna di 19 regioni italiane percorribili con la mountain bike sarà in edicola da sabato 9 maggio con uno dei due quotidiani a un prezzo di 12,90 Euro, oltre al prezzo del giornale.



La cover di "Montagne a pedali"

Corriere della Sera, La Gazzetta dello Sport e il Club alpino italiano propongono la guida *"Montagne a pedali"* con 35 itinerari per scoprire e vivere la montagna in sella alla mountain bike.

L'uso della bici da montagna rappresenta **una mobilità dolce che consente di percorrere in tranquillità ampi tratti immersi nella natura** ma richiede, oltre a una preparazione fisica di base, **una conoscenza dell'ambiente montano e delle sue strutture viabilistiche** per essere in grado di scegliere i propri tempi, **evitando danni a se stessi e all'ambiente**. È in quest'ottica, e per diffondere **il fascino e la cultura del pedalare in montagna**, che nasce la guida *"Montagne a pedali"*.

La guida comprende una parte dedicata all'**escursionismo a due ruote**: la **storia della bici da montagna** - dalla nascita alla sua affermazione - **il legame bicicletta e alpinisti**, e un approfondimento su come oggi **la mountain bike sia ormai uno strumento per frequentare la montagna considerato al pari di "sci, ramponi e scarponi"**.

La seconda parte contiene **35 proposte di itinerari per tutte le gambe**, scelti tra i più belli tra quelli

delle montagne italiane e presentati suddivisi per regione.

Le montagne della **Valle d'Aosta, Piemonte, Liguria, Lombardia, Veneto, Trentino-Alto Adige, Friuli-Venezia Giulia, Emilia-Romagna, Toscana, Marche, Umbria, Lazio, Abruzzo, Molise, Sardegna, Campania, Basilicata, Calabria e Sicilia** hanno una ricca rete di sentieri, tra cui diversi ideali per gli appassionati di due ruote.

Nel volume si trovano **descrizioni dettagliate degli itinerari proposti**, percorsi che ci fanno scoprire alpeggi, boschi e valli nascoste, passi e bocchette, luoghi dell'antica transumanza o della Grande Guerra. Ogni itinerario è arricchito da box che mettono in luce un aspetto particolare: **il valore paesaggistico, quello storico culturale o quello ambientale.**

Ogni itinerario è corredato da **cartine schematiche**. Nel volume non mancano i consigli su **come pedalare in montagna, come attrezzarsi e tante informazioni utili.**

La gioia e la soddisfazione dell'andare in bicicletta in montagna, misurandosi con le proprie forze è ben resa dal racconto di **Claudio Coppola** e della sua traversata in solitaria delle Alpi in mountain bike lungo lo spartiacque principale, **da Trieste a Ventimiglia in cinquantasette giorni.**

"Montagne a pedali" è in allegato a **Corriere della Sera** e **La Gazzetta dello Sport** da **sabato 9 maggio per un mese a 12,90€ oltre il costo del quotidiano.**

Comunicato Club alpino italiano