

Départ : Ravenglass
Arrivée : South Sheilds
Distance : 280 km
Étapes : 5
Type de revêtement : asphalte et chemin de terre
Difficulté : moyenne/facile
Pays traversé : Royaume-Uni

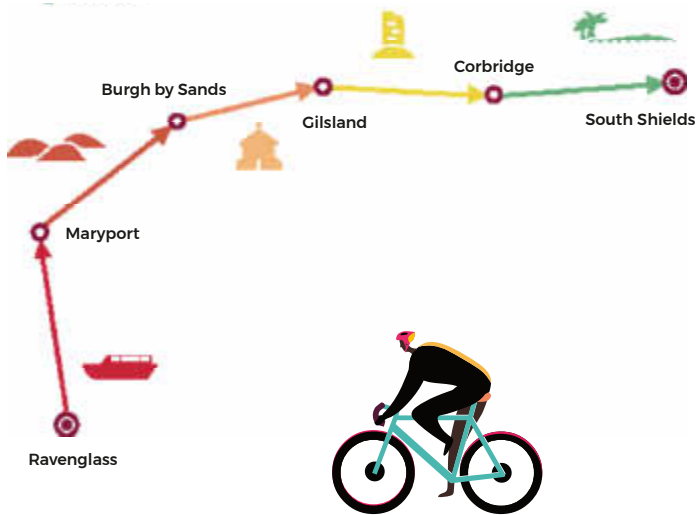


"ECO" PERCHÉ: Mare, boschi e soprattutto gli inimitabili paesaggi della campagna inglese: un viaggio da costa a costa nei pressi del confine tra Inghilterra e Scozia è un'autentica immersione totale in un mondo di verde e di armonia nel rapporto tra uomo e natura.

58-59 - Il Vallo di Adriano era intervallato da numerose fortificazioni, di cui in molti casi sono visibili i resti, e fiancheggiato da un fossato di 6 metri di larghezza.

Route du mur d'Hadrien

Nell'anno 122 d.C. l'imperatore romano Publio Elio Adriano ordinò la costruzione di un muro destinato a separare i territori romani della Britannia da quelli barbari della Caledonia. Nasceva così il Vallo di Adriano, straordinaria costruzione in pietra e torba locali, che divide in due l'isola inglese attraversandola da costa a costa per un totale di 112 chilometri, dall'estuario del Solway, sul Mare d'Irlanda, fino alla foce del fiume Tyne, sul Mare del Nord. Le rovine di questa poderosa opera politica e militare, che si colloca poco a sud del confine tra Inghilterra e Scozia, sono tutt'oggi un'interessante meta turistica che abbina al fascino storico delle antiche costruzioni un ambiente naturale ricco di attrattive e ideale per escursioni di ogni tipo. La Ciclovia del Vallo di Adriano (Hadrian's Cycleway - HCW) è un itinerario che copre un percorso più lungo rispetto all'estensione del muro romano: il tracciato completo, noto anche come National Route 72, parte infatti più a sud, nel Parco Nazionale del Lake District, consentendo di godere anche di spettacolari scorci sulle imponenti spiagge costiere, e può essere ovviamente percorso senza problemi anche nella direzione inversa. Il percorso si svolge prevalentemente su piste ciclabili, stradine di campagna e strade secondarie a basso traffico, anche se sono talvolta inclusi brevi tratti di strade a più alta percorrenza. Grazie alla scarsa presenza di dislivelli risulta più facile da percorrere rispetto ad altri itinerari inglesi *coast-to-coast* ed è quindi alla portata di ciclisti di ogni livello di preparazione fisica. Senza contare che la grande scelta di alloggi, pub e ristoranti lungo la strada consente di organizzare gli spostamenti con grande facilità.



- Jour 1
- Jour 2
- Jour 3
- Jour 4
- Jour 5



59 - La prima parte del percorso, attraverso la Cumbria, è sostanzialmente pianeggiante.

JOUR 1 : Ravenglass - Maryport (km 60)

Anche se il Vallo vero e proprio ha inizio un centinaio di chilometri più a nord, le vestigia romane accompagnano i ciclisti già dalla partenza a Ravenglass: questa località era infatti l'antico forte di Glannaventa, le cui terme sono ancora visibili e rappresentano l'inizio ufficiale della ciclovia. Questa prima tappa si svolge su un itinerario sostanzialmente pianeggiante lungo la costa della Cumbria, inizialmente attraverso non troppo rassicuranti ambienti industriali (la ciclovia costeggia nei primi chilometri il grande e discusso impianto nucleare di Sellafield) e in seguito in idilliaci scenari marini, tra lunghe spiagge e scogliere di arenaria rossa. Dopo avere oltrepassato piacevoli cittadine come Whitehaven e Workington, si raggiunge Maryport. Oggi accogliente villaggio di pescatori con una lunga storia di marineria, il paese ha origini antiche: fu infatti fondato dai Romani, con il nome di Alauna, nello stesso periodo della costruzione del Vallo, e ancora conserva le rovine di un'importante fortificazione dell'epoca, situata in posizione strategica. Per chi dispone di qualche giorno di tempo in più, vale la pena di ricordare che da questa zona si possono effettuare interessanti escursioni nell'interno della regione, in direzione Keswick, che consentono di esplorare lo splendido Parco Nazionale del Lake District.



60 in alto - La chiesa di St Michael, a Burgh by Sands, è stata costruita sul sito del forte romano di Aballava, lungo la linea del Vallo di Adriano.

60 in basso - A Bigbury-on-Sea il moto delle grandi maree consente di vedere, in fase calante, il fondo sabbioso dello stretto.

60-61 - La cittadina di Maryport è sede durante l'estate di un celebre evento musicale, il "Blues Festival".

JOUR 2 : Maryport - Burgh by Sands (km 71)

Dopo Maryport ha inizio un bellissimo tratto sterrato che conduce fino al remoto villaggio costiero di Allonby e che offre spettacolari colpi d'occhio sull'estuario del Solway. Il percorso continua su strade secondarie attraverso i pascoli fino a toccare un altro piccolo gioiello di questo tratto di costa: il villaggio di Silloth, esempio di località portuale di età vittoriana. A Silloth i percorsi si allontanano dalla costa, conducendo lungo strade tranquille attraverso la campagna della Cumbria settentrionale per poi riportarsi in prossimità del mare ad Anthorn, offrendo bellissimi

DA SAPERE

Quando andare: Primavera ed estate.

Come arrivare: L'aeroporto internazionale più vicino a Ravenglass è quello di Manchester. Da qui, treni delle linee Northern Rail e Transpennine Express portano all'inizio del percorso (le biciclette sono normalmente ammesse a bordo, in alcuni casi previa prenotazione). Per il ritorno da South Shields conviene ritornare pedalando nella vicina Newcastle, collegata con molte destinazioni internazionali.

Da non dimenticare: In qualsiasi stagione si viaggi, la pioggia è un elemento immancabile da queste parti: oltre alla giacca (o mantella) impermeabile, è bene attrezzarsi anche con copricasco, pantaloni e copriscarpe a prova d'acqua.



CONSEILS PRATIQUES

PER QUANTO L'ITINERARIO SI SVOLGA PREVALEMENTE SU STRADE TRANQUILLE E POCO TRAFFICATE, È BENE TENERE SEMPRE PRESENTI LE PARTICOLARITÀ DELLA CIRCOLAZIONE STRADALE NEL REGNO UNITO: NON SOLO PER LA MARCIA SULLA SINISTRA (CHE ANCHE IN BICICLETTA PUÒ CREARE CONFUSIONE E DISORIENTAMENTO, IN PARTICOLARE ALL'INGRESSO DELLE ROTONDE), MA ANCHE PER IL FATTO CHE LE INDICAZIONI STRADALI SONO QUASI SEMPRE IN MIGLIA ANZICHÉ IN CHILOMETRI, CON IL RISCHIO DI FASTIDIOSI ERRORI DI VALUTAZIONE (UN MIGLIO EQUIVALE A 1,6 CHILOMETRI).

Sites web utiles

www.visitbritain.com/it/it/inghilterra/inghilterra-nord/il-vallo-di-adriano
www.sustrans.org.uk/find-other-routes/hadrians-cycleway/

panorami sulla Scozia, al di là del golfo. Si arriva così a Bowness-on-Solway, che può essere considerato l'inizio vero e proprio del tracciato del Vallo: uno scenario selvaggio di spiagge, dune e zone umide che appaiono e scompaiono con il movimento delle grandi maree e che danno ospitalità a una ricca fauna marina.

Da qui in avanti il percorso segue per la maggior parte quello del Vallo, offrendo frequenti occasioni di ammirare le rovine della grande opera. La stessa chiesa di St Michael a Burgh by Sands, del XII secolo, fu costruita negli spazi interni a una fortificazione romana, utilizzando pietre provenienti dal muro stesso.

JOUR 3 : Burgh by Sands - Gilsland (km 47)

La prima località che si incontra, pochi chilometri dopo l'inizio della tappa, è Carlisle, principale centro urbano della Cumbria. Siamo ormai lontano dalla costa e il percorso incomincia a salire, anche se - in questa tappa - abbastanza impercettibilmente e senza creare

particolari difficoltà. Superata Brampton, merita sicuramente una sosta Lanercost Priory, monastero agostiniano fondato nel XII secolo e ottimamente conservato nonostante le tormentate vicende storiche che lo videro al centro di innumerevoli attacchi nel corso della guerra tra Inghilterra e Scozia tra il XIII e il XIV secolo. Poco prima del termine della tappa il percorso incontra un punto di grande interesse lungo il Vallo: Banna, noto anche come Forte romano di Birdoswald, un importante esemplare dei molti *castrum* fortificati distribuiti a presidiare il muro. Il piccolo villaggio di Gilsland, adagiato nel verde della campagna, si trova esattamente sul confine tra le contee di Cumbria e Northumberland.

JOUR 4 : Gilsland - Corbridge (km 52)

Subito dopo Gilsland la pianura inizia a lasciare spazio al profilo dei Monti Pennini: superate le rovine del Castello di Thirwall, all'altezza di Greenhead ha inizio una dura salita su asfalto (la

JOUR 5 : Corbridge - South Shields (km 50)

Il percorso è ormai sostanzialmente in discesa: l'ultima tappa si snoda lungo la valle del fiume Tyne superando il centro urbano di Newcastle fino ad affacciarsi sul mare a South Shields, nel punto in cui i Romani costruirono il Forte di Arbeia. A questo punto non resta che premiarsi con una passeggiata su una delle belle spiagge dei dintorni o con una meritata birra in uno degli innumerevoli locali che costeggiano Ocean Road, la lunga arteria centrale della cittadina.



più ripida dell'intera ciclovia). Più avanti, il percorso continua in saliscendi passando da Haltwhistle, ai bordi del Parco Nazionale del Northumberland. Questa cittadina è un punto di riferimento per ciclisti e camminatori, e offre numerosi itinerari immersi nella natura: il South Tyne Trail, per esempio, è un breve itinerario nel cuore dei Pennini settentrionali che risale il corso del fiume South Tyne lungo il tracciato di una ferrovia dismessa, e può costituire un'affascinante deviazione dal percorso principale. Proseguendo verso est, altri luoghi di interesse raccontano la storia del Vallo: il Forte di Vindolanda, sede di importanti ritrovamenti archeologici, vanta un interessante e ben allestito museo, mentre poco più avanti con una breve deviazione sulla sinistra si può raggiungere Vercovicium (noto come Forte romano di Housesteads), il più completo esempio di forte romano in Britannia.

62 - Nella regione del Northumberland esistono molti sentieri tematici nei pressi del Vallo, come il Roman Ring, il Birdoswald Trail, l'Housesteads Trail e il Corbridge Trail.

63 in alto - La città di Carlisle, in Cumbria, vanta una storia antichissima e molto antecedente all'epoca romana: fu fondata infatti dal leggendario re britannico Leil nel IX secolo a.C.

63 in basso a sinistra - Il Forte di Arbeia, nei pressi di South Shields, è stato parzialmente ricostruito e ospita un interessante museo.

63 in basso a destra - Il Priorato Agostiniano di Lanercost si trova circa a metà percorso, nei pressi del Vallo, e fu fondato da Robert de Vaux tra il 1165 e il 1174.

Route des vins

Situata nella parte occidentale della Germania, dalle vicinanze di Worms fino al confine con la Francia, la Strada del Vino (Weinstrasse) ha origini abbastanza lontane: fu infatti creata nel 1935 nel tentativo di rilanciare l'industria vitivinicola tedesca, all'epoca in grave crisi. Un tentativo decisamente riuscito: l'itinerario è oggi uno dei percorsi turistici più celebri della Germania, frequentato ogni anno da migliaia di visitatori in auto, moto, bicicletta e a piedi. Il tracciato attraversa la più vasta area di coltivazione del Riesling in Germania, tra immensi vigneti inframmezzati da piantagioni di kiwi, limoni, oleandri e fichi: uno scenario tanto piacevole quanto inaspettato a queste latitudini, reso possibile dal particolare microclima "mediterraneo" della regione, che conta in media 225 giorni di sole all'anno. La ciclovie si svolge quasi completamente su percorso asfaltato, su piste ciclabili e strade secondarie, ed è ben segnalato da appositi cartelli a sfondo giallo con un grappolo d'uva e la scritta "Deutsche Weinstraße", in entrambe le direzioni (che non presentano particolari differenze dal punto di vista della difficoltà). Contrariamente a molte altre ciclovie tedesche, quasi totalmente pianeggianti, in questo caso il terreno collinare fa sì che il percorso sia movimentato da una serie di saliscendi, non certo proibitivi ma che richiedono comunque un minimo di allenamento. Su gran parte del tracciato sono inoltre disponibili due alternative: la prima, più facile, a fondovalle, e la seconda, più panoramica e impegnativa, che compie varie deviazioni sulle colline circostanti.



Jour 1
Jour 2



94 - La "Porta del Vino" (Deutsches Weintor) di Schweigen-Rechtenbach segna l'estremità meridionale del percorso.

Départ : Bockenheim
Arrivée : Schweigen-Rechtenbach
Distance : 87-97 km
Étapes : 2
Type de revêtement : asphalte
Difficulté : moyenne
Pays traversé : Allemagne

"ECO" PERCHÉ: La cittadina di Deidesheim, poco a nord di Neustadt, fa parte della rete internazionale Cittaslow, organizzazione fondata in Italia e ispirata al movimento Slow Food che ha come obiettivo il miglioramento della qualità della vita nelle città rallentandone il ritmo generale, soprattutto nell'uso degli spazi e nel flusso del traffico.

94-95 - Vigneti a perdita d'occhio e saliscendi tra morbide colline sono le caratteristiche principali della ciclovie.

Quando andare: Da inizio aprile a fine ottobre.

Come arrivare: Per l'andata, dall'aeroporto di Francoforte un treno via Mainz collega con Worms; da qui a Bockenheim si può utilizzare un treno locale o spostarsi direttamente in bicicletta. Per quanto riguarda il ritorno da Schweigen-Rechtenbach, dalla stazione ferroviaria della vicina Wissembourg, in territorio francese, è possibile raggiungere in treno tutte le principali località.

Da non dimenticare: I principali vitigni della zona sono Riesling, Cabernet, Merlot, Traminer, Syrah, Weissburgunder, Grauburgunder: difficile resistere alla tentazione di portare a casa almeno una bottiglia come "souvenir". Meglio quindi prevedere un minimo di spazio supplementare nei borsoni.

96 - Per raggiungere il Castello di Trifels da Annweiler, a fondovalle, è necessario superare un dislivello di 460 metri.

JOUR 1 : Bockenheim - Neustadt (km 35/41)

A una quindicina di chilometri da Bockenheim, punto di partenza della ciclovvia, si trova Worms, considerata la più antica città della Germania. Questo storico centro può essere preso come base per il pernottamento prima di iniziare il percorso: un'occasione per visitare i suoi numerosi edifici storici (come il Duomo del XII secolo) e andare alla scoperta delle leggende locali (è questa la città dei mitici nani Nibelunghi). Si parte quindi da Bockenheim lungo un tragitto che si snoda per i primi chilometri tra morbide colline fino a Grünstadt: da qui, il tracciato di fondovalle si dirige a Bad Dürkheim attraverso i piacevoli villaggi di Kirchheim, Dackenheim, Freinsheim, Kallstadt e Ungstein. L'itinerario alternativo, un po' più lungo e con maggiori dislivelli, passa invece da Kleinkarlbach,

Bobenheim am Berg, Weisenheim am Berg e Leisstadt, per poi ricongiungersi al tracciato principale nella cittadina termale di Bad Dürkheim. Qui è quasi obbligatoria la visita a uno dei punti più noti del percorso: la Dürkheimer Riesenfass, che con i suoi 1,7 milioni di litri è la botte più grande del mondo e attualmente ospita al suo interno un intero ristorante. La città, però, offre anche altre attrattive, tra cui le strutture termali (note fin dai tempi dei Romani) e, nei dintorni, le rovine del Monastero di Limburg e del Castello di Hardenburg. Proseguendo lungo la strada, a Gimmeldingen è possibile con una breve deviazione arrivare al König-Ludwig-Pavillon, che offre una splendida vista sulla vallata. La tappa si conclude in una delle città più belle del percorso, Neustadt, il cui suggestivo centro storico offre stretti vicoli su cui si affacciano le tipiche case a graticcio e innumerevoli cantine.

JOUR 2 : Neustadt - Schweigen-Rechtenbach (km 52/56)

Il tracciato riparte ai piedi del Castello di Hambach (che si può raggiungere con una salita di circa 6 chilometri e che offre una splendida vista panoramica) in direzione Maikammer: anche in questo caso, una deviazione un po' più impegnativa passa per la località di Sankt Martin, mentre il percorso più basso conduce direttamente a Edenkoben. Successivamente, attraverso una serie di tranquilli paesi vinicoli lungo un percorso sinuoso, che costituisce una delle sezioni più panoramiche dell'itinerario, si giunge nel punto di confine tra la pianura del Reno e la foresta del Palatinato. Molti i castelli e gli edifici storici che costeggiano la strada: a Landau un'antica abbazia benedettina con affreschi del XVI secolo e la Französische Tor, storica porta dei bastioni con insegne dei Borboni e l'effigie del re Luigi XIV; nei pressi di Klingenstein il Castello di Landeck, le cui rovine sono arroccate sulla cima di un colle. Se si ha il fiato per un'ulteriore deviazione, si può allungare fino ad Annweiler, da cui parte una salita che conduce al Castello di Trifels (famoso sia per essere stato la prigionia del re Riccardo Cuor di Leone, sia per la leggenda secondo cui vi si trova nascosto il Tesoro della Corona con il mitico Santo Graal). Altri punti di interesse sul percorso sono la cittadina termale di Bad Bergzabern e, a breve distanza, il pittoresco villaggio di Dörrenbach (conosciuto come "paese della Bella Addormentata"). Dopo molti chilometri di vigneti (e di assaggi), l'arrivo finale a Schweigen-Rechtenbach, al confine con la Francia, non può che avvenire attraverso la "Porta del vino" (Weintor), per un brindisi conclusivo in una delle molte accoglienti taverne del paese.



CONSEILS PRATIQUES

L'ULTIMA DOMENICA DI AGOSTO DI OGNI ANNO L'INTERO PERCORSO DELLA WEINSTRASSE VIENE CHIUSO AL TRAFFICO AUTOMOBILISTICO, PERMETTENDO L'ACCESSO SOLO A CAMMINATORI, PATTINATORI E CICLISTI: UN WEEKEND CHE MERITA SENZA DUBBIO DI ESSERE PRESO IN CONSIDERAZIONE.

Site web utile
www.deutsche-weinstrasse.de

97 in alto - Oltre alla botte gigante a Bad Dürkheim sono numerose le attrattive legate al vino, tra le quali un grande festival che si svolge ogni anno nel mese di settembre.

97 in basso - Nel museo della cultura della suggestiva città di Neustadt si trova il primo tricolore tedesco, creato nel 1832.