



Percorsi in Engadina e una pausa golosa prima di ripartire. In basso, a destra, un esempio della formula «Eli Bike», in Svizzera, o in Valle d'Aosta con M.B. Aventure, da Villeneuve al Parco del Gran Paradiso ([www.mbaventure.it](http://www.mbaventure.it)). Per maestri e itinerari valdostani: [www.maestrimtb.com](http://www.maestrimtb.com).

restaurato nel borgo di **Villa Viani**, a pochi chilometri da **Imperia**, con piscina all'aperto e tre alloggi realizzati con l'uso di materiali ecologici, che si affacciano su un orto-giardino.

In Toscana, invece, si pedala in mezzo ai **castagni della Garfagnana**. Sono alberi antichissimi, con una circonferenza di quasi due metri. Percorrendo la strada si raggiunge **Tereglio**, un villaggio di pietra nella provincia lucchese, con un unico albergo, il b&B **La Fagiana**, ricavato da un edificio del XVIII secolo. Colazione con prodotti tipici, itinerari (anche a piedi) nel bosco e possibilità di raggiungere il centro benessere olistico dei **Bagni di Lucca** ([www.termebagnidilucca.it](http://www.termebagnidilucca.it)).

In Europa, tra le destinazioni che offrono i paesaggi costieri più belli c'è l'**Algarve** in **Portogallo**. Le formazioni rocciose e le falesie si alternano a piccole baie. Il percorso in bicicletta più spettacolare è quello che da **Sagres** porta al faro del **Cabo San Vicente**, il punto più sud-occidentale d'Europa, detto la «fine del mondo». Il **Pine Cliffs Resort**, a **Pinhal do Concelho**,

è un luogo che mette d'accordo ciclisti e accompagnatori meno sportivi, che qui trovano **Praia da Falésia**, spiaggia che si è aggiudicata la Golden Flag dall'Unione Europea per il mare pulito. Poi c'è un campo da golf a nove buche, tennis, corsi di catamarano e un miniclub per i bambini dai sei mesi ai 12 anni. Si può stare ancora più defilati optando per una dimora, una pousada, storica ([www.pousadas.pt](http://www.pousadas.pt)) oppure per la **Caldas de Monchique**. È un parco naturale con un resort termale per chi vuole rilassarsi o rimettere in sesto la muscolatura dopo lo sport. Alla sera, per un tocco di mondanità, si può raggiungere il **Club Santa Eulalia**, ristorante con grandi vetrate che si affacciano sul mare ([www.leclubsantaeulalia.com](http://www.leclubsantaeulalia.com)).

Ancora più selvaggia l'isola francese, dove il team Cyclo Corsica organizza tour in bicicletta da tre giorni a una settimana. Portano dal **Lion di Roccapina** alle **Vette di Bavella**, dalle **Calanche di Piana** al **Désert des Agriates**. Spedizioni a tappe con soggiorno in piccoli alberghi. Come il rifugio **A flatta**, nei pressi di **Calenzana**, un antico stazzo scavato tra le rocce della montagna. Chi vuole s'inerpica in bici sul **monte Corona**, gli altri possono prendere il sole a bordo piscina, fare qualche passeggiata nel bosco e poi gustarsi le crêpes di farina di castagna preparate dallo chef **Ludovic Quinton**. Stessa filosofia di vacanza «active & relax» anche **Chez Charles**, relais