VALENCIA SU DUE RUOTE O DI CORSA

VALENCIA SU DUE RUOTE O DI CORSA

IlViaggiatoreMagazine-centro storico-Valencia-Spagna

Valencia è una **destinazione perfetta per chi ama praticare sport all'aria aperta**. Il clima mediterraneo e la sua posizione pianeggiante favoriscono i tantissimi percorsi e itinerari che si snodano lungo tutta la città.
La bicicletta è un mezzo divertente e ideale per tutta la famiglia per scoprire la città. Grazie infatti agli oltre **120 Km di piste ciclabili e alle 40 vie ciclabili**, **Valencia** è una delle città bike friendly d'Europa. Si può pedale in totale sicurezza in tutte le zone. Ci sono spazi **per le piste ciclabili che si trovano sul lungomare. Anche in centro**, dove i veicoli a motore non possono superare la velocità di 30 km all'ora e **appena fuori città ci si può divertire.**
Per un tuffo nella natura ci sono **i Giardini del Turia, un polmone verde lungo 9 km** nel vecchio alveo del fiume Turia. **I giardini attraversano il nucleo urbano da ovest a est** e permettono di godersi le più belle viste della città in bici in modo tranquillo e divertente. Si può arrivare fino alla **Città delle Arti e delle Scienze.**
A Valencia esiste una grande varietà di **imprese che noleggiano biciclette** per giorni oppure ore.

IlViaggiatoreMagazine-Giardini del Turia-Valencia-

Gite fuori città su due ruote

Utilizzando il **servizio municipale "Valenbisi"** si può approfittare delle 300 stazioni dove restituire la bicicletta. Per le bici private o prese a noleggio, esistono dei parcheggi per bici distribuiti in tutta la città.
Per avere una visione delle tantissime piste e gite che partono da Valencia, esiste il portale **WelcomeBike**, dove si possono trovare itinerari su misura e adattati al livello di ogni ciclista.
Per chi è alla ricerca di **gite fuori città in bicicletta**, si può scegliere tra il **Parco Naturale dell'Albufera.** Ci troviamo in un ecosistema mediterraneo a soli 10 chilometri dalla città che riunisce spiagge selvatiche di dune, boschi, risaie e un enorme lago . **La Huerta,** l'orto di Valencia, dai confini della città farà ammirare coltivazioni di riso e di zigolo dulce, aranceti, vigneti e tipici casolari detti alquerías.
È anche possibile partecipare a diverse **visite guidate su ruote**, acquistabili direttamente dal sito **visivalencia.com**. Si possono scegliere quelle in città in centro storico, o quelle che mixano città e campagna.

IlViaggiatoreMagazine-Huerta-Valencia-Spagna

La bicicletta è protagonista

Tra gli eventi da non perdere per gli appassionati di ciclismo, il **Grand Fondo, che si svolge il 1 giugno**.
E' la prima corsa ciclistica in Europa con partenza e arrivo in una città. Questa corsa è accessibile a tutte le categorie,

infatti è composta da tre diversi itinerari, in base alla preparazione fisica di ogni partecipante.
Infine, tra gli eventi legati a l bike, **dal 10 al 12 maggio si svolge la Mitic Bike**, dove protagonista è la mountain bike.
Un viaggio di 290 chilometri e 6000 metri di dislivello distribuito in tre tappe di 70, 95 e 118 chilometri. Un'occasione unica per esplorare e godersi il panorama urbano della città di Valencia.
Valencia è anche la città del running grazie anche alle sue **spiagge e alle numerose zone verdi.**

IlViaggiatoreMagazine-Parco dell'Albufera-Valencia-Spagna

Anche il running ha i suoi spazi

Sono moltissime le zone dove si può correre come i **Giardini del Turia, la Marina di Valencia e il Parque de Cabecera.**
I Giardini del Turia, oltre che perfetti per la bici, **sono anche un paradiso per gli amanti del running.** Questo grazie alle loro zone asfaltate o di terra, circondate da tantissimo verde, fontane e pinete.
In questi giardini si trova il Circuit 5K Jardí del Turia: 5.731 metri di tracciato per correre, con una superficie specifica per attenuare l'impatto della corsa.
Il Percorso nel Parque de Cabecera è caratterizzato da un tragitto circolare di terra che inizia nel **Ponte del Nou d'Octubre** e si collega ai **Giardini del Turia**, con diversi sentieri e tracciati.

IlViaggiatoreMagazine-

Spiagge-Valencia-Spagna

Tracciati per correre in tranquillità

Lungo i suoi 2,4 chilometri si trovano zone con rampe e gradini.
Chi ama il mare può scegliere il Percorso per la Marina di Valencia. Dalla spianata della Marina fino all'estremità del **Muelle de Levante,** un percorso lungo 5,7 km (andata e ritorno). Il tracciato è ricoperto di asfalto o cemento e si collega con il **Lungomare.**
Per chi ama correre in spiaggia c'è il percorso **Dehesa de el Saler, una zona con sentieri che attraversa le estese pinete e vecchie dune,** tra la Albufera e il Mar Mediterraneo.
Per gli appassionati e anche per gli sportivi agonistici, la città ospita ogni anno importanti gare di running.
La Maratona Trinidad Alfonso è la più importante, con un circuito completamente pianeggiante e il **palcoscenico unico della Città delle Arti e delle Scienze**.

IlViaggiatoreMagazine-Spiagge-Valencia-Spagna

Sessione di recupero in un centro benessere

Questa gara si tiene l'1 dicembre 2019, ma visto che l'edizione 2018 ha chiuso le registrazioni due mesi prima con 22.000 corridori, è raccomandabile iscriversi con largo anticipo.
Imperdibile anche la **Mezza Maratona** che si tiene ad ottobre,

uno dei principali eventi della città dedicata sia ai corridori nazionali e internazionali.
Altri importanti eventi sono la **Maratona tutta al femminile** che si svolge è svolta il 7 aprile e la Volta a Peu a maggio, un evento sensazionale che si tiene a maggio e che riunisce migliaia di partecipanti a Valencia per godersi una gara a piedi attraverso le vie più centrali della città.
Per i veri agonisti i veri appassionati, esistono anche **pacchetti di viaggio sportivi da 5 a 7** giorni, progettati da allenatori professionisti e consultabili su **welcometovalencia.com**.
Oltre a un **allenamento intensivo** nella splendida cornice di Valencia, è prevista anche una sessione di recupero in un **centro benessere** nel centro della città, visite alle principali attrazioni turistiche e cene adatte gli sportivi per godersi la gastronomia Valencia.

LEGGI ANCHE:

http://www.ilviaggiatore-magazine.it/luoghi-viaggi/spagna-e-luce/

http://www.ilviaggiatore-magazine.it/alberghi-location/bless-hotel-madrid-spagna/