

# Mountain bike

Scritto da Gianluca Paoni

---



Mille sono i modi di vivere e godere la montagna e la natura. Tra questi c'è sicuramente la **mountain bike**.

Negli ultimi anni si è molto sviluppato il **cicloturismo** e il **cicloescursionismo** e l'**Alta Valle del Velino** sicuramente si presta a questo tipo di sport.

Le motivazioni che portano a percorrere percorsi di montagna in **bicicletta** sono le stesse che spingono all'**escursionismo** a piedi, ma in più c'è la soddisfazione di pensare, affrontare e portare a termine percorsi con la propria forza fisica trasmessa al mezzo meccanico.

L'**Alta Valle del Velino** è solcata da innumerevoli sentieri immersi in straordinari scenari naturali: sterrati, strade chiuse al traffico, mulattiere e sentieri **CAI** formano una rete ininterrotta della quale non è possibile determinare i chilometri di lunghezza. A ciascuno è data la possibilità di inventare il proprio percorso secondo la propria capacità e preparazione atletica, dalle strade in lieve salita fino alle grandi arrampicate in montagna.

L'**Alta Valle del Velino** va dai 400 metri s.l.m. fino agli oltre 2000 metri s.l.m. delle vette più alte e i percorsi possibili si estendono a tutto il territorio attraversando valli e boschi coperte da [querce](#), [castagni](#), [fagge](#) pini, lambendo le [Gole del Velino](#) o altri scroscianti torrenti, dove ci si inebria dei profumi del bosco.

La **bicicletta** è la maniera migliore per entrare in contatto con la natura attraversandola a passo lento magari con bambini al seguito oppure in forma agonistica, comunque usufruendo dell'aria pura dell'**Alta Valle del Velino** e dei benefici salutari che questo ambiente regala.