

SCOPRIRE VALENCIA SU DUE RUOTE E “DI CORSA”

Tutte le idee e i percorsi per gli appassionati di running e cicloturismo

Milano, 11 marzo 2019 – Grazie al clima mediterraneo, alla posizione pianeggiante e ai tantissimi percorsi e itinerari che si snodano lungo tutta la città, Valencia è una **destinazione perfetta per chi ama praticare sport all’aria aperta**.

VALENCIA SU DUE RUOTE

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, **nelle piste ciclabili che si trovano sul lungomare, nel centro**, dove i veicoli a motore non possono superare la velocità di 30 km all’ora, e **appena fuori città** dove lo sguardo inizia a perdersi nella campagna.

Per un **tuffo nella natura ci sono i [Giardini del Turia](#)**, un **polmone verde lungo 9 km** nel vecchio alveo del fiume Turia, un **giardino che attraversa il nucleo urbano da ovest a est** e permette di godersi le più belle viste della città in bici in modo tranquillo e divertente, fino ad arrivare alla Città delle Arti e delle Scienze

A Valencia esiste una grande varietà di **imprese che noleggiavano biciclette** per giorni oppure ore. Utilizzando il **servizio municipale “Valenbisi”** si può approfittare delle 300 stazioni dove restituire la bicicletta, invece per bici private o prese a noleggio esistono dei parcheggi per bici distribuiti in tutta la città.

Inoltre, 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](#) - un ecosistema mediterraneo a soli 10 chilometri dalla città che riunisce spiagge selvatiche di dune, boschi, risaie e un enorme lago - e [La Huerta](#), l’orto di Valencia che dai confini della città farà ammirare coltivazioni di riso e di zigolo dolce, aranceti, vigneti e tipici casolari detti alquerías.

È anche possibile partecipare a diverse [visite guidate su ruote](#), acquistabili direttamente dal sito [visivalencia.com](#), da quelle in città passando per il centro storico, a quelle che mixano città e campagna.

Tra gli eventi da non perdere per gli appassionati di ciclismo il [Grand Fondo, che si svolge il 1 giugno](#), la prima corsa ciclistica in Europa con partenza e arrivo in una città; inoltre 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 I 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 PER I RUNNERS

[Valencia è anche la città del running](#) grazie anche alle sue **spiagge e alle numerose zone verdi**. 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** 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, invece, 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. 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.

Mentre, invece, 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, **Valencia 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**. 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 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.

Per informazioni:

www.visitvalencia.com

www.visitvalencia.com/it/blog/

www.facebook.com/VisitaValencia/

twitter.com/VisitaValencia

Ufficio Stampa Turismo Valencia – P.R. & Go Up Communication Partners

Elena Marchi - Mobile: +39 340 80 01 205 – Email: elena.marchi@prgoup.it

Marialuisa Scatena – Mobile: +39 340 56 74 473 - Email: marialuisa.scatena@prgoup.it