

life in Travel  
Avventure in bicicletta



PEDALARE  
SULLE  
STRADE  
PIÙ BELLE  
DEL MONDO

*14 ITINERARI  
CHE ABBIAMO PERCORSO*



7

14

4

8

13

11

5

10

6

1

9

3

12



# PEDALARE SULLE STRADE PIÙ BELLE DEL MONDO

*14 ITINERARI CHE ABBIAMO PERCORSO*



*REALIZZATO CON ORGOGLIO DA  
LIFEINTRAVEL.IT*

*Testi e foto di:  
Leonardo Corradini  
Veronica Rizzoli*

# Abbonati

Questo ebook fa parte di una serie di pubblicazioni dedicate esclusivamente a chi entra a far parte della **Life in travel Family**, un programma di abbonamento legato a [lifeintravel.it](http://lifeintravel.it), sito web dedicato a chi ama l'avventura in bicicletta in ogni sua forma. Accedi a [lifeintravel.it/abbonati](http://lifeintravel.it/abbonati) per scoprire tutti i vantaggi che ti abbiamo riservato, anche scansionando il QR-code qui sotto.

## Contattaci

[info@lifeintravel.it](mailto:info@lifeintravel.it)  
[lifeintravel.it](http://lifeintravel.it)



## Ringraziamenti

Un grazie speciale va a tutti coloro che si sono abbonati e a te che leggi con amore i contenuti presenti su [lifeintravel.it](http://lifeintravel.it) e tutte le pubblicazioni che negli anni abbiamo realizzato, rendendo possibile la nascita di questo libro.



Contenuti, testi, immagini e grafica della presente rivista sono di proprietà di [lifeintravel.it](http://lifeintravel.it), Leonardo Corradini o dei legittimi autori e ne è vietata la riproduzione, salvo previa autorizzazione dei proprietari stessi. Tutti i diritti sono riservati. Nessuna parte di questo volume può essere riprodotto, memorizzato o trasmesso in alcuna forma o con alcun mezzo elettronico, meccanico o in altro modo senza autorizzazione scritta degli autori e/o legittimi proprietari. Ogni violazione sarà perseguita a norma di legge.

Cartografia realizzata con  
[komoot](http://komoot.com), official route partner di  
[lifeintravel.it](http://lifeintravel.it)



IMMAGINE DI COPERTINA: [VERONICA RIZZOLI](#)



# Un pianeta meraviglioso



Viviamo in un'epoca in perenne stato d'emergenza.

Il nostro Pianeta soffre e cerca di farcelo capire alzando la voce sempre di più. Siccità, inondazioni, incendi e tempeste catastrofiche sono incessanti e frequenti. I grandi della Terra continuano a fare meeting e riunioni che spesso si concludono prendendo la decisione di non decidere.

Eppure basterebbe che si mettessero in viaggio, lentamente, in bicicletta, per rendersi conto che viviamo in un luogo meraviglioso e lo stiamo distruggendo. Basterebbe che guardassero ciò che li circonda con gli occhi di un ciclovaggiatore per iniziare ad agire per la Terra e non contro.

Questo libro vuol essere la celebrazione del globo terrestre, della Natura e dell'uomo che la abita. Sì, perché uomo e Natura non sono nemici e possono vivere in armonia come già fanno nella maggior parte dei casi.

Le strade che onoriamo qui sotto testimoniano questa simbiosi, l'equilibrio sottile eppur solido che accomuna i popoli relegati alla fine del mondo, i luoghi dove Uomo e Natura si affrontano, si rispettano e convivono in un tripudio di bellezza e fascino tutto da scoprire.

Buona lettura e buona strada!

Conchi Lubo

---

1

Tra le vette  
fumanti di  
Giava

**PAGINA 10**

Dal Bromo-  
Tengger-  
Semeru  
National  
Park a  
Kawah Ijen

INDONESIA

---

2

Il gioiello  
più prezioso  
di Bulgari

**PAGINA 22**

Traversata  
dello  
Tzoumerka  
National  
Park

GRECIA

---

3

A un passo  
dal cielo

**PAGINA 34**

Ruta de la  
Joya da  
Villa Alota  
a San Pedro  
de Atacama

BOLIVIA

---

4

Tra orsi e  
vampiri

**PAGINA 46**

Sui Carpazi  
occidentali  
in  
Transilvania

ROMANIA

---

5

Villaggi  
berberi  
nascosti

**PAGINA 58**

Dalle Gole  
del Dades  
a quelle  
del Todra  
nell'Alto  
Atlante

MAROCCO

---

6

Altopiano  
espresso

**PAGINA 70**

Attraverso  
il Bolaven  
Plateau tra  
cascate e  
caffè

LAOS

---

7

Fiordi e  
pulcinelle  
di mare

**PAGINA 82**

La route 17,  
autostrada  
costiera  
tra Bodø e  
Stainkjer

NORVEGIA

---

---

8

A picco  
sul mare

**PAGINA 94**

La costa dei  
Calanchi in  
Corsica

FRANCIA

---

9

Vulcani  
fumanti e  
confini

**PAGINA 106**

Abra Taapaca  
e Parque  
National  
Lauca

CILE

---

10

Jordan  
bike trail

**PAGINA 118**

Tra città  
perdute e  
deserti  
sconfinati

GIORDANIA

---

11

Per un altro  
khachapuri

**PAGINA 130**

Da Mestia  
a Lentheki  
attraverso  
il Grande  
Caucaso

GEORGIA

---

12

Sulle  
montagne  
dei Draghi

**PAGINA 142**

Da  
Mokhlotlong  
a Himeville

SUDAFRICA  
e LESOTHO

---

13

La costa  
dei bunker

**PAGINA 154**

La strada  
costiera  
tra Valona e  
Butrinto

ALBANIA

---

14

Tunnel  
sul Garda

**PAGINA 166**

La strada  
militare che  
conduce al  
passo del  
Tremalzo

ITALIA

---

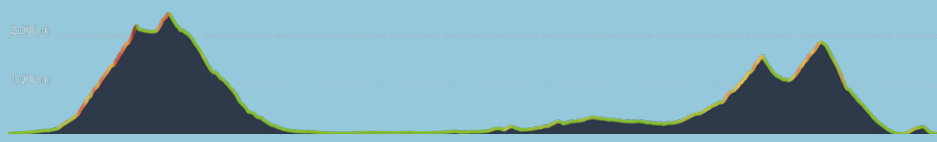
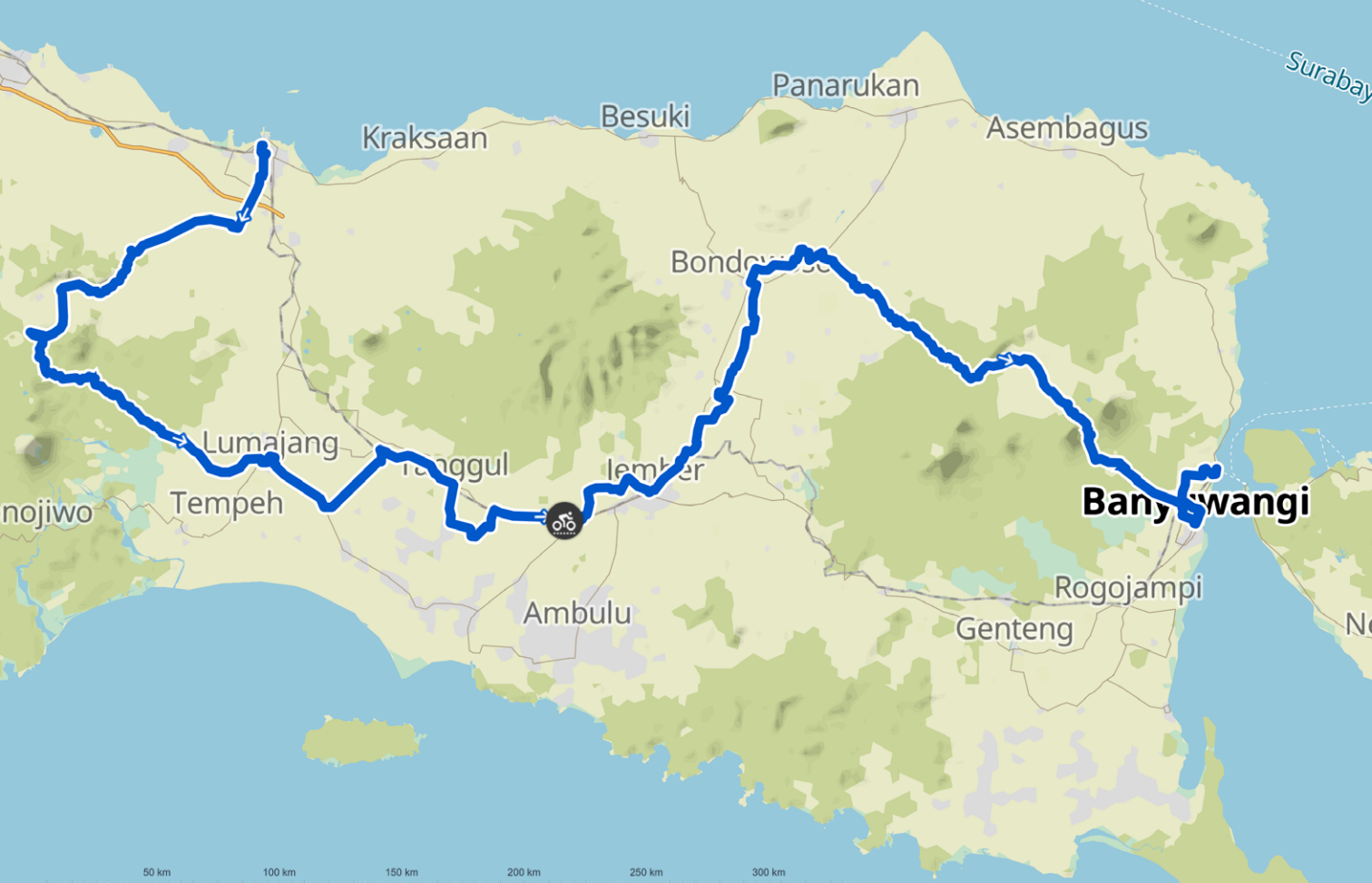
# Tra le vette fumanti di Giava



INDONESIA

Dal parco Nazionale di Bromo  
Tengger-Semeru a Kawah Ijen





Partenza/Arrivo	Probolinggo - Banyuwangi
Lunghezza	350 km
Dislivello	6000 m circa
Tipologia di strada	90 % asfalto - 10% sterrato
Quota massima	2450 m
Bici consigliata	bici da viaggio - MTB
Tempo di percorrenza	6-7 giorni

[SCARICA LA TRACCIA GPS](#)

*HAI MAI PENSATO DI PEDALARE TRA  
VETTE FUMANTI CHE DOMINANO LA  
FORESTA PLUVIALE LASCIANDOTI  
IL MARE CRISTALLINO ALLE  
SPALLE PER RAGGIUNGERE CRATERI  
VULCANICI OLTRE I 2000 M?*

Questo è ciò che ti può capitare se decidi di visitare la zona più orientale di Giava, la minore delle Grandi Isole della Sonda. Ci troviamo nel cuore pulsante dell'Indonesia, il quarto paese più popoloso del mondo, composto da oltre 17.000 isole. Viaggiare in bici qui può essere snervante: un impatto duro, un pugno da k.o. tecnico alla prima ripresa! Il traffico ti investe se segui l'affollatissima strada costiera ma, non appena la lasci per addentrarti nell'entroterra, scopri un mondo fatto di villaggi e natura straripante. Certo, devi essere disposto a sorbirti una buona dose di fatica ma se riuscirai a digerirla, la ricompensa sarà strepitosa.

L'isola di Giava è terra vulcanica, così come i suoi simpatici abitanti e basta uscire dalla città di

Probolinggo verso le propaggini del parco nazionale di Bromo-Tengger-Semeru per accorgersene.

Dal mare ci si immerge in un ambiente di fertili colline terrazzate. Prima più dolcemente, poi con decisa intraprendenza, la lingua di asfalto, cemento e ciottoli si avvicina sempre più al culmine della salita. Cemoro Lawang è un avamposto poco significativo, ma strategico. Affacciato sul grande cratere dell'antico Tengger, l'agglomerato è il punto di partenza ideale per scoprire il parco nazionale.

L'ormai estinto vulcano, implodendo migliaia di anni fa, ha dato vita ad altri sette crateri, cinque dei quali ancora attivi. I più significativi e spettacolari sono il Batok e il fumante Bromo che spuntano, come funghi nel sottobosco, sulla spianata dell'enorme caldera. Una breve escursione conduce alle porte di un tempio sacro agli induisti, costruito proprio ai piedi della salita che raggiunge i 2392 m del cratere del Bromo. I fumi di zolfo che escono dalla bocca infernale e il pendio scivoloso richiedono un po' di prudenza quando si giunge sul culmine. Più lunga, ma



altrettanto appagante è l'escursione che si può fare per arrampicarsi sui pendii del monte Penanjakan da dove si può assistere a uno spettacolo eccezionale che si ripete di giorno in giorno: il sorgere del sole che illumina le vette del Semeru all'orizzonte, del Batok perfettamente conico e del Bromo fumante. Non lasciartelo sfuggire!

La traversata del Tengger non è uno scherzo: il mare di sabbia, così viene chiamato l'interno della caldera del vulcano oltre Cemoro Lawang, è difficoltoso da pedalare e spesso si sprofonda sconfitti dal soffice manto di cenere.

Ranu Pani è il minuscolo villaggio ai piedi del monte Semeru che si raggiunge una volta terminata la traversata. Il cono del grande vulcano sale tra le nuvole raggiungendo i 3676 m e dominando l'intera Giava orientale. Dal 1967 il Semeru è in attività continua e l'ultima grande eruzione è avvenuta pochi mesi fa (dicembre 2022) mentre un'altra forte attività del dicembre 2021 fece 69 vittime, altri dispersi e migliaia di sfollati.

In tempi più quieti è possibile inforcare scarponi e zaino e avventurarsi fino ai piedi del cratere vulcanico in 2-3 giorni di camminata.

Il viaggio in bici da Ranu Pani prosegue con una picchiata nella foresta pluviale verso Lumajang. Il fondo stradale è devastato dalla





furia di pioggia, terremoti e cenere. Un avvicinamento lento, ma costante tra i coni da cui è punteggiata l'isola conduce a Jembel e Bondowoso. Dieci chilometri di buche, pietre aguzze e scimmie curiose accompagnano fino a un primo scollinamento, a 1500 m di quota. Tra infinite piantagioni di caffè in un lento, ma inesorabile, incedere si raggiungono i 1850 m di quota da dove si stacca il sentiero di 3 km verso il cratere di Kawah Ijen affrontabile a piedi. Una volta in cima la magia della caldera fumante scalfisce anche la corazza dei più scettici

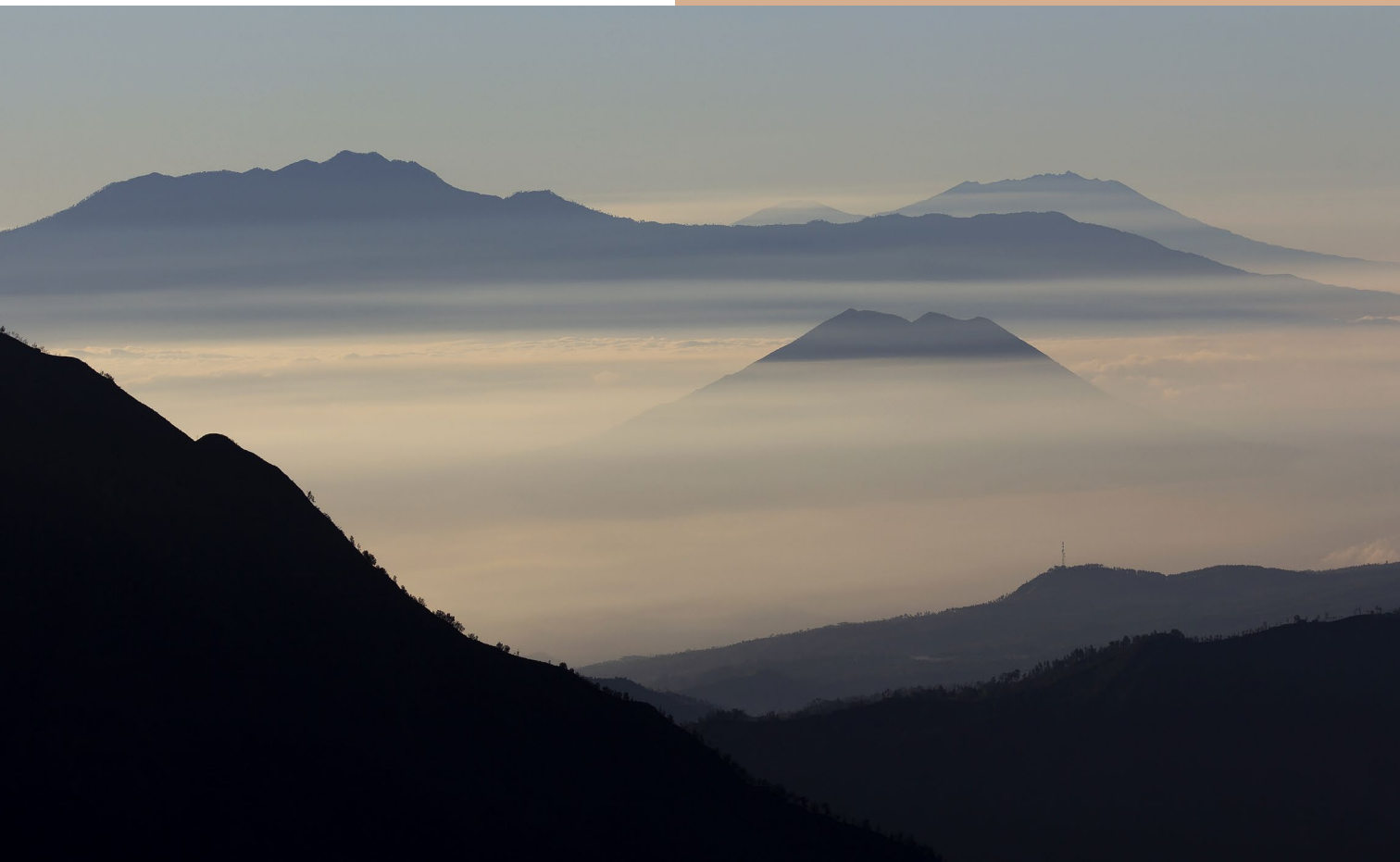
Si cammina fianco a fianco con gli scheletrici e nerboruti portatori

## CURIOSITÀ

La cucina asiatica, e in particolare quella indonesiana, è molto semplice ma gustosa.

Non perderti il *soto*, la classica zuppa che puoi assaggiare in qualsiasi baracca o piccolo ristorante casereccio lungo la strada, mentre il *sinkit* è carne di manzo cotta nel latte di cocco con verdure varie e salsa di soia.

Poi puoi assaggiare i numerosi "*nasi*" ossia i piatti a base di riso o buttarti su un *sayur*, ossia un stufato.







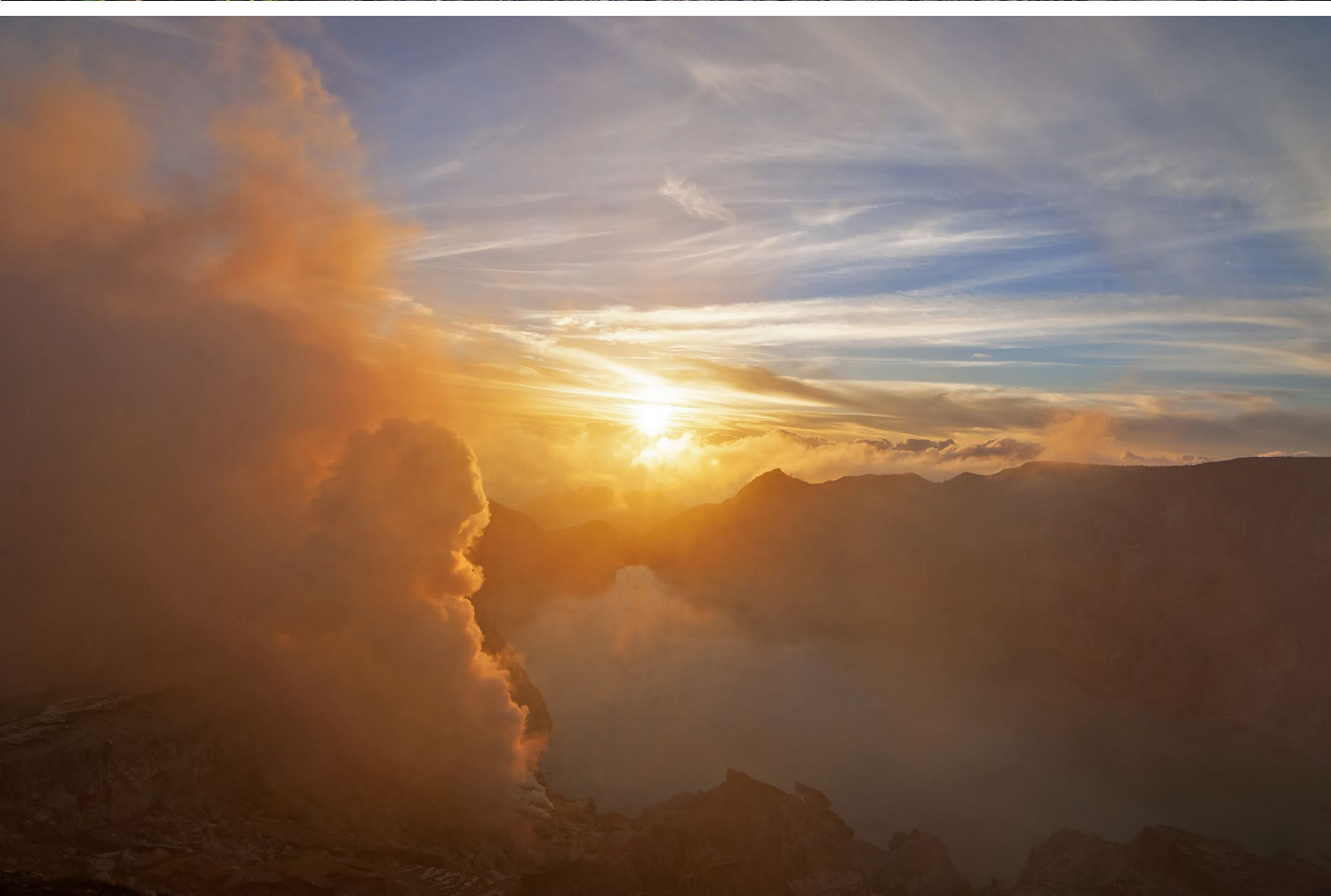
di zolfo i cui sguardi spenti non possono che ricordarci la fortuna di essere nati nel lato facile del mondo.

Quello che per noi visitatori è un paradiso, per i minatori di Kawah Ijen è un vero e proprio inferno. In sandali, senza alcun tipo di dispositivo di sicurezza, questi uomini magri e scavati dalla fatica, si caricano sulle spalle, ogni giorno per più volte al giorno, due gerle ricolme di zolfo appena estratto che raggiungono il peso di 60 kg. I portatori sono costretti a risalire la ripida caldera fino al bordo per poi scendere lungo i 3 ripidi chilometri di sentiero e oltre. Durante l'estrazione dello

#### DA NON PERDERE

- Il trekking alla caldera del vulcano Bromo ancora attivo, magari all'alba
- Due giorni di camminata verso il monte Semeru, la montagna più alta di Giava
- Passeggiata allo spettacolare lago vulcanico nella caldera di Kawah Ijen dove si incontrano i raccoglitori di zolfo







zolfo respirano i gas tossici del vulcano che bruciano i polmoni e la pelle e per questo impiego percepiscono una paga a cottimo che si aggira intorno all'equivalente di 8 € al giorno.

Dopo aver fatto sedimentare l'agghiacciante storia dei portatori di zolfo di Kawah Ijen e aver assaggiato un piatto di nasi pecel (piatto tradizionale di riso con verdure e salsa d'arachidi), si affronta la tremenda discesa verso la caotica cittadina di Banyuwangi, località marina da dove si possono avvistare le vicine coste di Bali.

Si conclude qui il viaggio tra i grandi giganti di fuoco della terra indonesiana e si può salutare Jawa Timur (Giava Est), una regione che conquista con le sue meraviglie e contraddizioni.

#### INFORMAZIONI UTILI

**Valuta:** 1€=16400 rupie indonesiane

**Voli:** per Surabaya con Qatar Airways e Jetstar

**Documenti richiesti:** passaporto con validità residua di almeno 6 mesi. Esistono tuttora limitazioni per ottenere il visto dovute alla pandemia Covid 19 quindi ti suggeriamo di consultare il sito [viaggiasesicuri.it](http://viaggiasesicuri.it) e quello dell'ambasciata indonesiana per avere informazioni aggiornate

**Clima:** Giava ha un clima equatoriale caldo umido durante tutto l'arco dell'anno con basse escursioni termiche stagionali. In quota la notte può essere un po' più fresco. Le piogge sono più intense tra novembre e maggio.

**Dormire:** la qualità degli alloggi lungo l'itinerario è molto variabile ma mai di altissimo livello. Cemoro Lawang è il villaggio di riferimento per visitare il Bromo, Ranu Pane è punto di partenza per il Semeru e Paltuding sper raggiungere i Kawah Ijen.



Abbonati per scaricare l'ebook  
completo e ottenere tanti altri  
vantaggi esclusivi.

Scopri quali:



[WWW.LIFEINTRAVEL.IT/ABBONATI](http://WWW.LIFEINTRAVEL.IT/ABBONATI)

Entrando a far parte della Life in  
Travel Family ci aiuterai a diffondere  
la passione per il cicloturismo e le  
avventure in bici