



# Itinerari cicloturistici della Toscana

In bicicletta circondati dalla bellezza  
di scenari e paesaggi identitari



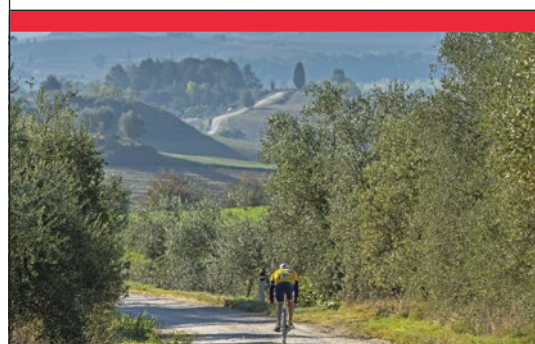


**TOSCANA**  
RINASCIMENTO SENZA FINE

**In Toscana c'è tutto quello  
che posso desiderare.  
Anche il mio equilibrio.**

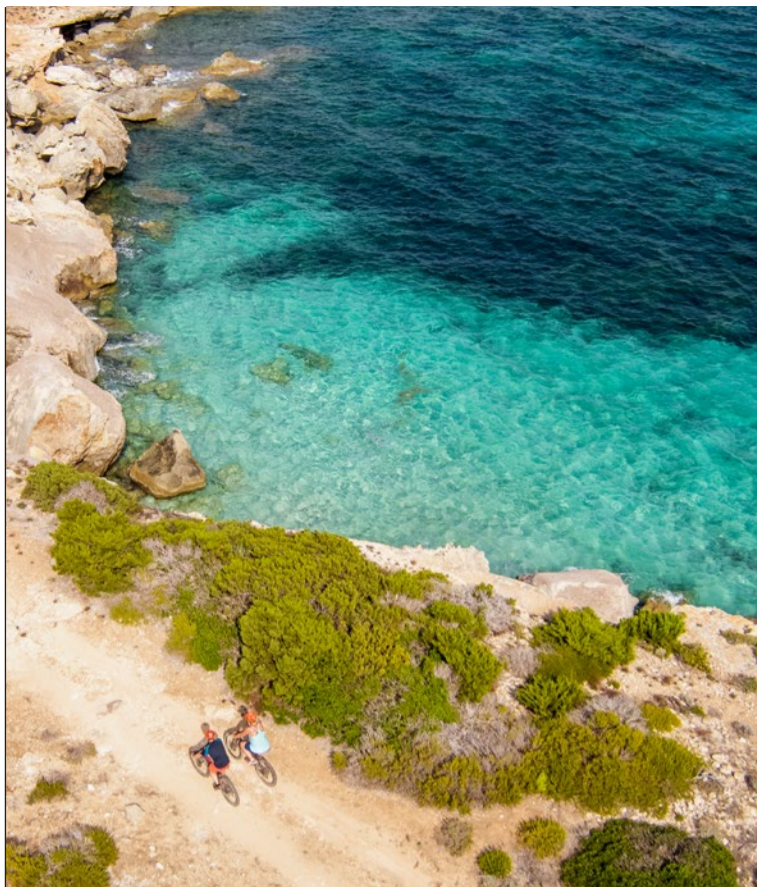
Scopri gli Itinerari cicloturistici della Toscana  
[visittuscany.com/inbicicletta](https://visittuscany.com/inbicicletta)

## Pedalar in Toscana



**L**a Toscana in bicicletta è un'esperienza totalizzante che mette l'uomo al centro, in un palcoscenico condiviso di paesaggi, cultura, enogastronomia e natura. La bicicletta diventa una cassa di risonanza che amplifica le sensazioni di un'esplorazione a ritmo lento, pedalando, vivendo la storia di un luogo, passando dai palazzi antichi di un centro storico alle campagne limitrofe in cui scorgere l'eredità etrusca e rinascimentale, il mutamento della storia, la celebrazione del territorio. Pedalare inseguendo il vento, riconoscendo i profumi, sentendosi in equilibrio sempre e comunque: come ciclista contemplativo attraversando le scenografiche Crete Senesi, nei momenti di incontro tra amici e perfetti sconosciuti durante i tanti eventi legati alla bicicletta, con lo spirito d'avventura ed il desiderio di un traguardo personale che possono appartenere anche a chi, in *ebike*, si immerge in strade poco battute. L'**Atlante degli Itinerari cicloturistici** racchiude questa infinità di emozioni che trasformano il sogno di una vacanza immersiva in realtà. Il patrimonio dei percorsi racchiude più di 200 proposte fino a 15.000 km tra ciclovie, percorsi a basso traffico, sentieri e bike park che incontrano le esigenze degli amanti di *mountain bike*, percorsi lineari e ad anello per chi ama la *bici da strada* e la *gravel*. [visittuscany.com](https://visittuscany.com)

è la destinazione prima di partire, per pianificare il proprio viaggio a due ruote scegliendo tipo di bicicletta, difficoltà del percorso, località, durata e tipo di itinerario, potendo scaricare la traccia e incontrare la fitta rete di operatori bike friendly che diventano facilitatori per l'organizzazione completa, dalla singola esperienza, al tour giornaliero, alla vacanza di una settimana o all'evento sportivo. Pedalare in Toscana è un incanto, per chi non l'ha mai fatto e per chi torna ogni volta per vivere quel senso di appartenenza con luoghi iconici, con tradizioni e sapori che solo questa terra sa regalare. Misurare le campagne, le città e i borghi a colpi di pedali permette di entrare nelle comunità locali dolcemente, senza lasciare un'impronta sull'ambiente con lo stesso approccio di chi ospita sul territorio nel rispetto dell'ambiente e salvaguardia del pianeta. La Regione Toscana, la prima a creare un atlante ciclabile, nel 2023 è stata premiata come **Best Green Destination italiana** come eccellenza del turismo sostenibile. L'**Oscar italiano del Cicloturismo** premia le migliori vie verdi, e la Toscana si è aggiudicata il primo premio per la *Ciclovía Puccini*. La Toscana in bicicletta, per rallentare la velocità dei pensieri in un viaggio senza tempo, rappresenta una promessa che diventa realtà nelle infinite storie di chi pedala.



### Dalla montagna al mare

Dalle vette appenniniche alla costa tirrenica, il paesaggio è protagonista. Le strade bianche e quelle secondarie attraversano paesaggi Patrimonio dell'Umanità. I sentieri si diramano lungo grandi parchi e riserve naturali. Spettacolari gli itinerari e le *trail area*, dalla costa alle isole, che regalano emozionanti scorci sul mare.



# Percorsi leggendari immersi nella natura

*Alcuni dei percorsi permanenti si sono sviluppati a partire dalla grande tradizione sportiva, altri seguono le tracce di antiche direttive. Molti ancora sono i distretti per gli appassionati delle discipline più adrenaliniche.*

### Sport e non solo

Sono centinaia gli eventi sportivi come gran fondo e randonné, ma anche i raduni e le

ciclo storiche dove rivivere lo spirito del ciclismo d'altri tempi.



### Quattro stagioni

La bella stagione in Toscana permette di pedalare tra fioriture, boschi rigogliosi e colline coltivate. Ma anche i periodi più freddi possono riservare splendide uscite tra i colori del foliage autunnale.



## Servizi e strutture Ricettive bike friendly

La bicicletta ed il suo ecosistema diventano una contaminazione virtuosa in una Toscana particolarmente attiva riguardo a mobilità sostenibile e intermodalità, con creazione di infrastrutture e servizi dedicati per coloro che utilizzano la bicicletta in vacanza o nella vita quotidiana, per chi vive nella regione e per chi la visita. Dunque una Toscana sempre più bike friendly ricca di operatori del turismo che accompagnano il cicloturista per un soggiorno senza pensieri completo dei servizi dedicati. Strutture ricettive dal campeggio all'hotel cinque stelle, cantine, ristoranti, fornitori di esperienze, tour operator e guide specializzate sono gli ambasciatori che accolgono il viaggiatore. Spesso tra i proprietari di cantine e di alberghi o tra chi gestisce l'agriturismo è facile trovare veri appassionati delle due ruote come alleato compagno. Postazioni di bike sharing, ciclo-parcheggi, ricarica per e-bike, infopoint e ciclo-officine, trasporto bagagli e assistenza sono parte dei servizi che si trovano sul territorio, senza tralasciare le colazioni energetiche, le merende ristoratrici o i servizi di delivery per coloro che dopo una degustazione desiderano farsi recapitare a casa i prodotti locali.



## Il bikepacking: una filosofia di viaggio

Quando si parla di bikepacking si sta indicando principalmente il modo in cui si trasportano oggetti in bicicletta, ma la modalità di gestire la bicicletta in maniera più agile, con borse legate alla stessa indica in automatico una filosofia di viaggio; il senso di avventura, il profondo desiderio di "entrare" in un territorio, molto spesso incontrando le esperienze più preziose sui bordi di una strada, magari chiacchierando con chi in quella strada è nato o fermandosi per mangiare un panino dal salumiere del paese. I percorsi per bikepacking non hanno regole, ma solitamente prevedono molti chilometri perché lo scopo del viaggio non è mai la destinazione ma il tragitto per arrivarvi. Tra i percorsi toscani si possono scegliere gli itinerari che prevedono più di 100 km per un'esperienza da week end o per un viaggio prolungato. Da provare la Francigena in bici, sul percorso che affianca il cammino originario, Appennino Bike Tour, 213 km nel tratto toscano che, seppure impegnativi, sono divisibili in tre tappe, La via della Costa Toscana, 310 km con i colori del mare che raccontano una costa diversa dopo ogni promontorio. Sull'Atlante degli itinerari cicloturistici si può trovare il percorso su misura o crearlo collegando tracce individuali.

# Da non perdere

*Pedalarci in cerca di esperienze indimenticabili, come degustare un piatto locale, visitare un borgo d'arte oppure rigenerarsi alle terme.*



## Scegli il tuo itinerario

*Il paesaggio della Toscana è vario tanto quanto la tipologia dei percorsi che sa offrire. Ecco 12 proposte per esplorare la Toscana pedalando.*



### E-BIKE

#### Fra le Vigne di Leonardo

**Area:** Area Pratese  
**Lunghezza:** 47,5 km

Fra le *Vigne di Leonardo* è un percorso ad anello che vede la città natale del genio rinascimentale come fulcro accanto alle colline punteggiate di vigne. Partire ed arrivare a Vinci permette di scegliere se addentrarsi nel borgo medievale prima di partire o al ritorno, tenendo conto che c'è tanto da vedere e visitare, tra cui il **Museo Leonardiano** con studi, macchine e modelli, la Biblioteca e la Casa Natale. Il percorso, che conduce nelle zone di produzione del vino di Montalbano e tra i filari di **Carmignano**, invita a rallentare il colpo di pedale per apprezzare paesaggi e panorami che fanno da sfondo a vigneti e uliveti. L'itinerario acquista anche una valenza sportiva, diventando un vero santuario per i tantissimi appassionati di ciclismo che scelgono di allenarsi sulla salita verso il San Baronto, alla ricerca di una performance sulle stesse strade che formarono il talento da scalatore-passista di Vincenzo Nibali. Superato il tratto più impegnativo si scollina verso **Quarrata** dove **Villa La Magia**, parte delle ville Medicee riconosciute Patrimonio dell'Unesco, merita una sosta per gli splendidi interni così come per il giardino all'italiana. Pronti poi a ripartire con un tratto di pianura per ritornare al punto di partenza.



### 1 Pedalare nei siti Unesco

Quando si pedala nei siti Unesco il fiato manca per la bellezza, per la grandezza di città antiche, con opere d'arte e architetture uniche al mondo, per l'unicità di piccoli borghi e paesaggi collinari la cui natura è in perfetta armonia con l'uomo. Sette siti Unesco e 14 tra Ville e Giardini medicei da visitare pedalando avvolti da pace e magnificenza.

### 2 Treno & Bici

Per chi ama organizzare un viaggio lento, coniugare bici e treno è la soluzione ideale per vivere "il qui e ora", senza distrazioni, con il ritmo ideale per un viaggio dolce, quasi sospeso nel tempo dove i minuti e le ore sembrano scorrere più lentamente. Sono tantissimi i percorsi ciclabili che in Toscana permettono l'abbinamento e le proposte con treni storici non mancano.



### 3 Bici al femminile

La Toscana è donna e la bicicletta è femmina. Eventi ciclistici, raduni, semplici pedalate ed escursioni women only. Un viaggio in solitaria o in gruppo per condividere esperienze con donne accomunate dalla stessa passione per le due ruote. Un viaggio sportivo per misurarsi con se stesse o per vivere esperienze uniche ed esclusive proposte da imprenditrici del turismo toscano.



### 4 Bici & Sostenibilità

La Toscana, dal mare alla montagna, è meta di vacanze sportive e avventurose. Chi accoglie e chi visita vive lo stesso desiderio e impegno di consapevolezza e sostenibilità, nel rispetto della natura e nel rispetto dell'altro per accogliere in maniera inclusiva, per essere meta sempre più accessibile e visitare responsabilmente. La bicicletta ne è ottima ambasciatrice.



### STRADA

#### In bici tra i boschi di Vallombrosa

**Area:** Firenze e Area Fiorentina  
**Lunghezza:** 66 km

L'emozione di partire in bicicletta dal Ponte Vecchio di Firenze per calarsi in pochi chilometri nel cuore della Foresta di Vallombrosa, Riserva Naturale Biogenetica. Attraversando l'Arno si raggiunge il punto di partenza di Rosano in direzione di Pontassieve dove proprio l'Arno incontra la Sieve ed una campagna fatta di colline ricoperte da vigneti e uliveti e costellate di pievi, castelli e fattorie. Si pedala da **Rufina** in continua salita, solo con qualche falsopiano che interva il bosco di faggi e abeti bianchi a qualche tratto libero da alberi in cui fermarsi per ammirare il paesaggio. La salita prosegue verso il **Passo della Consuma** che resta appena fuori dall'itinerario con una piccola deviazione di soli 1,2 km che vale la pena fare. Nel punto più alto del percorso a 1.050 m merita fermarsi, respirare, fare un pieno di energia, godersi il momento prima di intraprendere la lunga e ombreggiata discesa. Prima di rientrare da prevedersi ancora due soste per l'**Abbazia di Vallombrosa** immersa nella quiete dei boschi e per la millenaria **Pieve di San Leolino**.



### STRADA

#### Boschi e panorami sulla Riviera Apuana

**Area:** Riviera Apuana  
**Lunghezza:** 59,3 km

**Carrara** identifica questo percorso che racconta l'entroterra alpino i cui boschi si alternano alle cave tanto da farla chiamare città dell'oro bianco. È un percorso impegnativo che richiede buona preparazione anche nel tratto iniziale che sale ripido nell'entroterra di Carrara, verso i boschi oltre Gragnana e Castelpoggio. Dal crinale in poi la strada segue più dolce all'interno dei boschi facendo trapelare poche aperture sul mare e sulle cave. Con un'ulteriore salita sfidante, ripida e sterrata, sarà poi possibile conquistare il rifugio Carrara. A quota 1.320 m è luogo di passaggio e di sosta per godersi un meritato riposo ed una vista da incanto. Si decide di rientrare tornando a **Campoecina** in direzione Carrara o proseguendo il tour ad anello con destinazione **Fosdinovo**, il castello perfettamente mantenuto, porta d'ingresso in **Lunigiana** in cui si respira aria di confine tra mare e montagna. Si rientra a Carrara con la **Francigena** che offre lo scenario dell'argine del canale Lunense, percorribile con gravel ma da evitare con bici da strada.



### MTB / GRAVEL

#### Panorami Apuani in bici

**Area:** Garfagnana/Media Valle del Serchio  
**Lunghezza:** 43 km

La Garfagnana è un territorio la cui preziosità si rivela nei piccoli borghi in pietra, nella natura incontaminata, nelle grotte e nelle sue splendide Alpi Apuane, protagoniste di questo percorso ad anello. Il percorso si snoda in un piccolo paradiso per l'outdoor evidente sin dalla partenza a **Castelnuovo di Garfagnana**. La strada in leggera salita lungo il torrente Turrite Secca conduce a **Isola Santa**, l'antico borgo di pietra che si specchia nelle acque color smeraldo del piccolo lago artificiale e sembra appartenere al mondo delle fiabe. Si pedala in salita per raggiungere un falsopiano panoramico sul **gruppo delle Panie**. Lo scenario toglie il fiato ed ogni volta ci si sofferma per riconoscere la cresta della Focetta del Puntone, che comunemente viene chiamata Omo Morto, scorgendo il profilo del volto di un uomo coricato che può ricordare quello di Dante. L'apice del percorso è Maestà della Formica con i suoi 1.000 m di quota e la sosta obbligatoria, seppure con una piccola deviazione, è una pausa di relax sulla **Panchina Gigante di Careggine** posizionata in cima al promontorio per osservare lo spettacolo di un panorama di prim'ordine.

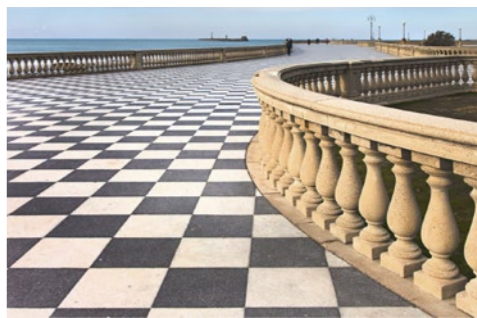
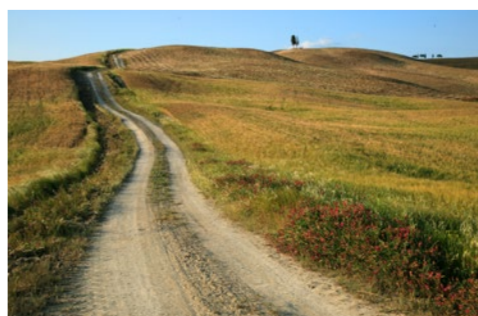


### MTB / GRAVEL

#### Garibaldi Gravel

**Area:** Terre di Siena  
**Lunghezza:** 43 km

L'itinerario ad anello, ideale per gravel o mountain bike, ripercorre i luoghi che hanno visto Garibaldi sul territorio per rigenerarsi grazie alle acque termali dopo la battaglia di Aspromonte. La partenza da **Rapolano** diventerà un vero toccasana al ritorno quando, dopo le fatiche intraprese, si godranno i benefici delle acque e dei fanghi e si potrà godere di un bagno caldo anche nelle stagioni più fredde. Si pedala sui percorsi che vedono quotidianamente ciclisti alternarsi per apprezzare i paesaggi e per misurarsi sui tratti più impegnativi. Si prosegue verso Asciano per raggiungere le **Serre di Rapolano** inconfondibile con gli edifici storici e le cave di travertino che ancora la contraddistinguono e che restano di grande effetto scenografico. Il tratto più complesso arriva dopo Rigomagno Scalo, dove una salita al 20% metterà a dura prova anche i più allenati premiando poi chiunque con il borgo medievale arroccato sul colle. Strade bianche e sterrate sono l'identità dei luoghi, condottieri esclusivi per raggiungere la diga del Calcone ed il Castello di Modanella fino al **Poggio Santa Cecilia**. Non resta che rientrare a Rapolano per il meritato relax e reintegrare le energie spese con una sosta gastronomica.

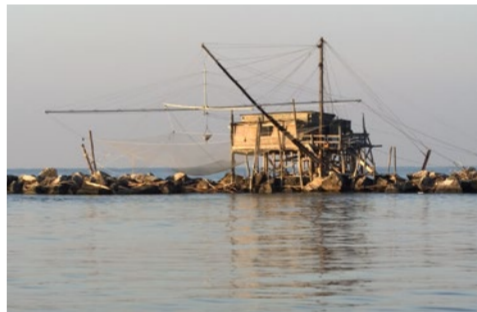


### E-BIKE / STRADA

#### Piazza Mascagni e il lungomare di Livorno in bici

**Area:** Livorno  
**Lunghezza:** 10,5 km

Conosciuta anche come la piccola Venezia del Mediterraneo, famosa per i suoi canali, i ponti e le fortezze medicee che si riflettono sul mare, Livorno è a misura di bicicletta. Un breve itinerario per esplorare il centro storico ed il famoso litorale che nell'Ottocento per primo vide la nascita degli stabilimenti balneari. Partendo dalla Stazione Centrale, si percorre il lungo viale Carducci che conduce a **Piazza della Repubblica** e alla **Fortezza Nuova**, oggi parco pubblico. Ma l'attenzione è tutta per il Mastio di Matilde, parte della **Fortezza Vecchia** oggi ancora padrona del porto mediceo. Da qui si pedala sul lungomare verso sud per la **Terrazza Mascagni**, intitolata al compositore che a Livorno nacque nel 1863 e che, con la sua inconfondibile scacchiera di mattonelle bianche e nere, è simbolo di eleganza e raffinatezza. Se riuscite ad abbandonare il panorama della piazza sul mare, il percorso vi accompagna tra spiaggette e chioschi in un'atmosfera di villeggiatura, con richiami alla Dolce Vita. Arrivando al moletto di **Antignano** si può scegliere se raggiungere la stazione di Antignano per caricare la bici e tornare a Livorno in treno oppure tornare indietro godendosi un aperitivo lungo mare.



### E-BIKE / GRAVEL

#### Da Pisa al mare con la Ciclopista del Trammino

**Area:** Terre di Pisa  
**Lunghezza:** 28 km

Un itinerario ideale per le famiglie che in totale sicurezza e in sede protetta desiderano abbinare una visita alla città famosa per la **Piazza dei Miracoli**, Patrimonio Unesco e la torre pendente, a un'escursione al mare. La **Ciclopista del Trammino**, realizzata sul recesso del vecchio tracciato del tram che fino agli anni '60 collegava Pisa al mare parte da Pisa per arrivare sul litorale a **Marina di Pisa** e allungarsi fino a **Tirrenia**. Dall'architettura del centro di Pisa, scigno di tesori artistici con chiese romaniche e gotiche, musei e l'Arsenale, si arriva al mare. Attraversare la campagna, ritrovare gli edifici in stile liberty sulla costa e l'affascinante foce dell'Arno con la presenza delle tipiche costruzioni lignee, dette i "retoni", abbarbicati sulle scogliere in corrispondenza della foce, da cui con un unico sguardo si possono abbracciare le Alpi Apuane e la Costa del Gombo. Con appena 14 km si cambiano scenari, colori, profumi e sarà facile trascorrere la giornata sulla spiaggia tornando sullo stesso tracciato per il rientro senza alcuna difficoltà.

### MTB

#### Anello di Abetone, sport e cultura

**Area:** Pistoia e Montagna Pistoiese  
**Lunghezza:** 21 km

Sull'Abetone sci e bici si lasciano il posto vicendevolmente condividendo scenari, altitudini, storie che prendono diverse sfumature se si è su due ruote o con gli sci ai piedi. La partenza in quota dai 1.388 m del passo di Abetone. Con fondo sterrato attraversando le piste da sci della Selletta e Chierroni e una bellissima foresta di abeti, affiancando il **Lago Baccioli**, che a sua volta ricorda che i sentieri in inverno diventano piste, in un territorio diviso a metà tra neve e terra. Lungo il percorso si trovano tratti tecnici che richiedono attenzione in cui si può tranquillamente scendere proseguendo a piedi. Prevedere due soste per il **Museo della Linea Gotica** a Pianosinatico, dove un tempo passava la linea difensiva costruita dai tedeschi per contrastare l'avanzata delle truppe alleate ed il **Museo della gente dell'Appennino Pistoiese**, che propone un viaggio nella vita della gente della Montagna sin dai secoli scorsi. Per tornare verso Abetone le fatiche della giornata non sono terminate, le piccole salite distruggono dalle pendenze che in alcuni tratti raggiungono la doppia cifra seppure per tratti brevi. Un ultimo museo prima dello scollinamento è il **Museo dello Sci**, che racconta la storia di un paese e dei suoi campioni.



### E-BIKE

#### Percorso delle Leopoldine

**Area:** Valdichiana Aretina  
**Lunghezza:** 46,9 km

Grazie all'uso dell'ebike il percorso delle Leopoldine è alla portata di tutti e permette di conoscere la storia, le tradizioni e i paesaggi della Valdichiana Aretina. Ma cosa sono le leopoldine? Basta salire in bicicletta per capire di cosa si parla, bellissime e iconiche costruzioni destinate in passato ai mezzadri e disseminate nei poderi per l'alloggio di più nuclei familiari, costruite avendo alla base le stalle e in cima la colombaia, divenuto elemento di riconoscimento. I paesaggi bucolici, le distese di girasoli e coltivazioni diverse che disegnano perfettamente i poderi fanno pedalare come sospesi nel tempo, in contatto con i luoghi e con la vita contadina apprezzando il lavoro di conservazione e di cura che svolgono gli agricoltori. Il percorso comincia nel centro storico di **Marciano della Chiana**, per proseguire tra piccole frazioni fino al **Tempio di Santo Stefano alla Vittoria**. L'edificio venne fatto costruire dal granduca Cosimo I de' Medici, un edificio monumentale dall'importante valore storico ed artistico, la cui realizzazione è attribuita a Giorgio Vasari. Da non perdere il **Castello di Montecchio Vesponi**, uno dei castelli più interessanti della provincia di Arezzo e uno tra i più belli della Toscana, il borgo di **Castiglione Fiorentino**, con la sua rocca, il Cassero, il punto più alto del borgo dal quale si può godere di una delle viste più belle della Valdichiana.





## Itinerari cicloturistici della Toscana

### *La bicicletta come compagna di viaggio.*

L'Atlante degli itinerari cicloturistici racconta l'infinita bellezza della Toscana, invita ad un viaggio di rinascita e di scoperta. Un'avventura fatta di stupore, in cui l'anima si nutre dell'essenza dei territori, che svelano la ricchezza diffusa di scenari e paesaggi identitari, in cui la bicicletta è la compagna di viaggio che riporta alla centralità dell'essere umano. Il viaggio in Toscana inizia, con anelito e desiderio, dagli itinerari dell'Atlante, sognando di percorrere nuove strade e nuovi luoghi, magari ispirati da quel senso di libertà che le due ruote regalano, dalla storia, dall'evento, dall'idea che puoi incontrare esplorando e pianificandolo su **visittuscany.com**.

*Crediti fotografici: Alice Russolo, Paolo Martelli,  
Enrico Caracciolo, Fabio Beconcini,  
archivio fotografico Toscana Promozione Turistica.*

Condividi le tue avventure

**#pedalareintoscana #mytuscany**  
**visittuscany.com/inbicicletta**



Regione Toscana



**TOSCANA**  
PROMOZIONE TURISTICA