

Green Tuscany



Rutas en bicicleta por la Toscana

Ciclismo rodeado de bellos escenarios y paisajes inconfundibles



visittuscany.com



TOSCANA
RENACIMIENTO SIN FIN

**En la Toscana hay todo
lo que puedo desear.
Incluso mi equilibrio.**

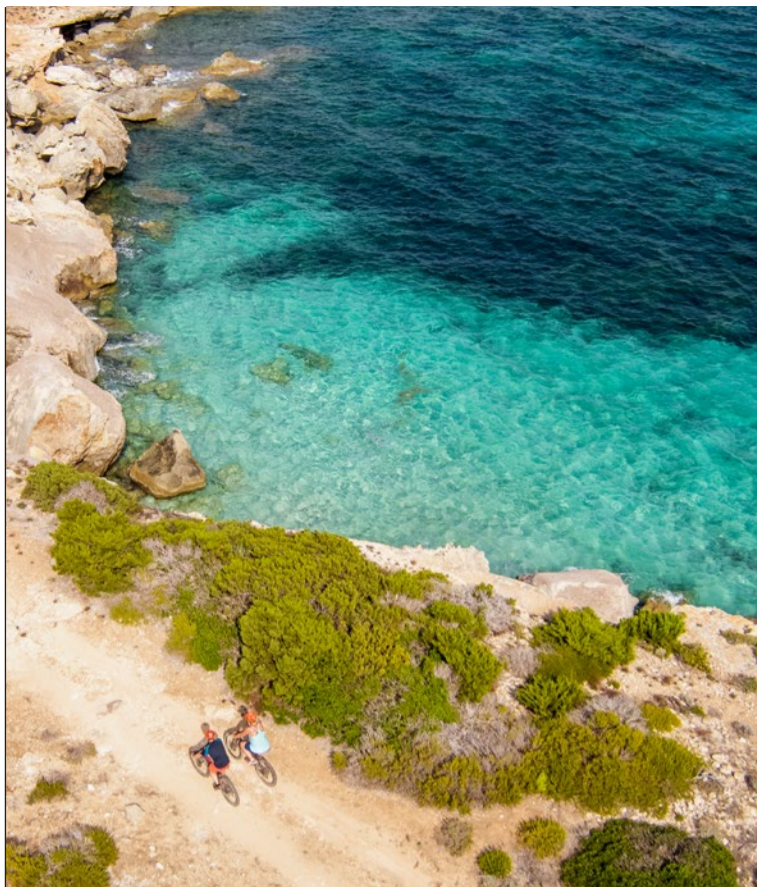
Descubra los itinerarios en bicicleta de la Toscana
[visittuscany.com/enbicicleta](https://www.visittuscany.com/enbicicleta)

Ciclismo en la Toscana



Pedalear por la Toscana es una experiencia global que sitúa al hombre en el centro, en un escenario lleno de paisajes, cultura, enogastronomía y naturaleza. La bicicleta es una caja de resonancia que amplifica las sensaciones de una lenta exploración, pedaleando, viviendo la historia, pasando de antiguos palacios de un centro histórico a la campiña circundante decorada por la herencia etrusca y renacentista, la historia cambiante, la fiesta del territorio. Pedalear persiguiendo el viento, reconocer los olores, siempre en equilibrio y, sobre todo, como ciclista contemplativo, atravesar las pintorescas Crete Senesi en momentos de encuentro con amigos y desconocidos durante los numerosos eventos ligados al ciclismo, con el espíritu de aventura y el deseo de una meta personal compartida también con quien, sobre una *e-bike*, se sumerge en caminos poco transitados. El *Atlas de rutas en bicicleta* recoge este caudal de emociones que hacen realidad el sueño de unas vacaciones envolventes. El patrimonio de rutas incluye más de 200 propuestas de hasta 15.000 km entre carriles bici, rutas poco transitadas, senderos y bike parks que satisfacen las necesidades de los *ciclistas de montaña*, rutas lineales y en *bucle de carretera* y *gravilla*. [VisitTuscany.com](https://www.VisitTuscany.com) es el destino antes de partir, para planificar el viaje sobre dos ruedas, eligiendo el tipo

de bicicleta, dificultad del recorrido, localidad, duración e itinerario, pudiendo descargar el track y conocer la densa red de operadores bike-friendly que se convierten en facilitadores para la organización completa, desde la experiencia individual hasta el tour de un día, las vacaciones de una semana o el evento deportivo. Pedalear por la Toscana es un encanto para quien nunca lo ha hecho y para quien vuelve cada vez a experimentar ese sentido de pertenencia con lugares emblemáticos, tradiciones y sabores que sólo esta tierra puede dar. Medir el campo, las ciudades y los pueblos a golpe de pedal permite adentrarse delicadamente en las comunidades locales sin dejar huella en el entorno y con el mismo enfoque de quienes acogen a la gente de la zona en cuanto al respeto del medio ambiente y del planeta. La región Toscana, primera en crear un atlas ciclista, fue galardonada en 2023 con el premio al **Mejor Destino Verde de Italia** por su excelencia en turismo sostenible. El **Óscar del Cicloturismo Italiano** premia las mejores rutas verdes, y la Toscana ganó el primer premio por la *Ciclovia Puccini*. La Toscana en bicicleta: ralentizar la velocidad de los pensamientos en un viaje atemporal, es un sueño hecho realidad en las infinitas historias de quienes pedalean.



De la montaña al mar

Desde las cumbres de los Apeninos hasta la costa tirrena, el paisaje es el protagonista. Carreteras blancas y secundarias atraviesan paisajes declarados Patrimonio de la Humanidad. Los senderos se ramifican a lo largo de grandes parques y reservas naturales. Desde la costa hasta las islas, espectaculares itinerarios y trail areas ofrecen emocionantes vistas al mar.



Rutas legendarias inmersas en la naturaleza

Algunas de las rutas permanentes se han desarrollado a partir de la gran tradición deportiva, mientras que otras siguen las huellas de antiguas directrices. Aún quedan muchos distritos para los aficionados a las disciplinas más extremas.

Deporte y mucho más

Hay cientos de eventos deportivos como el gran fondo y la randonné, así como encuentros y

carreras ciclistas históricas en las que revivir el espíritu del ciclismo de antaño.



Cuatro estaciones

El buen tiempo de la Toscana permite pedalear entre flores, bosques frondosos y laderas cultivadas. Pero incluso las temporadas más frías pueden ofrecer excursiones maravillosas entre los colores del follaje otoñal.



Servicios y alojamientos Bike-friendly

La bicicleta y su ecosistema crean una contaminación virtuosa en una Toscana claramente activa en movilidad sostenible e intermodalidad, con la creación de infraestructuras y servicios dedicados a quienes utilizan la bici en vacaciones o en su vida diaria, a quienes viven en la región o la visitan. La Toscana es cada vez más bike-friendly, llena de operadores turísticos que acompañan al ciclista hacia una estancia sin preocupaciones y plena de servicios dedicados. Alojamientos, desde campings hasta hoteles de cinco estrellas, bodegas, restaurantes, proveedores de experiencias, operadores turísticos y guías especializados son los embajadores que os dan la bienvenida. A menudo, entre los propietarios de bodegas y hoteles, se esconden verdaderos entusiastas de las dos ruedas que serán vuestros aliados en la ruta. Espacios de bike sharing, aparcamientos para bicicletas, recarga de e-bikes, puntos de información y tiendas de ciclismo, transporte de equipajes y asistencia son algunos de los servicios que se pueden encontrar en la zona, sin olvidar los desayunos energéticos, los tentempiés o los servicios de entrega a domicilio para quienes deseen recibir productos locales tras una cata.



Bikepacking: una filosofía de viaje

Cuando se habla de bikepacking, se está indicando principalmente la forma de transportar objetos en bicicleta, pero la forma más ágil de manejar la bicicleta con bolsas atadas a ella indica automáticamente una filosofía de viaje. El sentido de la aventura, el profundo deseo de "entrar" en un área, encontrando muy a menudo las experiencias más valiosas al borde de una carretera, quizá charlando con alguien que nació en esa carretera o parando a comer un bocadillo en la charcutería del pueblo. Las rutas de bikepacking no tienen reglas, pero suelen implicar muchos kilómetros, ya que el objetivo del viaje no es enviar por correo el destino, sino la ruta para llegar a él. Entre las rutas toscanas, puede elegir recorridos de más de 100 km para una experiencia de fin de semana o un viaje más largo. Pruebe la Francigena en bicicleta, en la ruta que flanquea el camino original, Appennino Bike Tour, 213 km en el desafiante tramo toscano que puede dividirse en tres etapas, La via della Costa Toscana, 310 km con los colores del mar que cuentan una costa diferente tras cada promontorio. En el Atlas de Rutas Ciclistas puede encontrar la ruta personalizada o crearla enlazando pistas individuales.

No se lo pierda

Pedalee en busca de experiencias inolvidables, como degustar un plato local, visitar un pueblo lleno de arte o regenerarse en un balneario.



Elija su itinerario

El paisaje de la Toscana es tan variado como el tipo de rutas que ofrece. Aquí tienes 12 propuestas para explorar la Toscana en bicicleta.

1 Recorriendo patrimonios de la Unesco

Descubre la respiración entrecortada al pedalear por los patrimonios de la Unesco: la grandeza de ciudades antiguas y obras de arte únicas, pueblos singulares y paisajes de colinas en perfecta armonía con el hombre. Siete emplazamientos declarados Patrimonio de la Humanidad por la Unesco y 14 villas mediceas. Paz y magnificencia rodean tus pedales.

2 Tren y bicicleta

Para los amantes de un viaje lento, combinar bicicleta y tren es la solución ideal para vivir "el aquí y el ahora", sin distracciones, con el ritmo ideal para un viaje suave, suspendido en el tiempo donde los minutos y las horas fluyen lentamente. En Toscana hay muchas rutas de esta combinación y las propuestas con trenes históricos no faltan.

3 Ciclismo femenino

La Toscana es mujer y la bici también. Eventos, concentraciones y excursiones en bicicleta para mujeres. Viaja sola o en grupo y comparte tu pasión. Descubre rutas deportivas o combina el ciclismo con experiencias femeninas únicas, inspiradas por mujeres toscanas. ¡Se parte de un universo reservado para ti!

4 Ciclismo y sostenibilidad

Del mar a la montaña, Toscana ofrece vacaciones deportivas y de aventura. Quienes reciben y la visitan sienten el mismo deseo y compromiso de concienciación y sostenibilidad, respetando la naturaleza y acogiendo a todos de forma inclusiva, siendo un destino siempre más accesible y responsable. La bicicleta es una excelente embajadora de ello.



MTB

La pista forestal más bella de Italia

Área: Casentino
Longitud: 40 km

Magnífico itinerario de incomparable belleza forestal para admirar las vistas del Casentino. Un itinerario lineal de ida y vuelta construido sobre la huella de una antigua línea ferroviaria que transportaba madera desde Lama hasta Cancellino, punto exacto de partida. El camino es sencillo, inmerso en el bosque por un camino de tierra en perfecto estado y especialmente recomendable cuando se quiere huir del calor estival, pero igualmente fascinante en plena estación con los aromas del bosque llenando el aire. Una pista fascinante que hace imaginar la presencia del ferrocarril y que revela, entre fuentes, manantiales y la pequeña iglesia de Lama, unos raíles utilizados como parapetos de un puente para cruzar. Para una excursión regeneradora, se aconseja preparar un almuerzo campestre y disfrutar del silencio de la naturaleza. A la vuelta, sólo hay que recorrer unos kilómetros para llegar a **Badia Prataglia**, un pequeño pueblo rodeado de bosques de abetos y castaños, para hacer una parada en el **Museo Forestal** y apreciar la singularidad del **Arboreto Carlo Siemoni**, el más antiguo de Italia.



RUTA

El Gran Tour del Chianti

Área: Chianti
Longitud: 106 km

Todo Grand Tour que se precie está pensado para hacerse por etapas, y en este caso son seis, hechas para conquistar los kilómetros lentamente, deleitándose con las subidas y los esfuerzos. La ruta transcurre por una carretera compartida con poco tráfico, partiendo de **Castellnuovo Berardenga**, con su paisaje rural de fondo de una Siena aparentemente pintada. Las etapas están jalonadas por los numerosos pueblos diseminados por la Toscana, famosa en todo el mundo por su vino y guardiana de un estilo de vida que se ha mantenido auténtico e identificable. Es difícil no cruzar las estrechas calles de piedra de **Castellina** in Chianti para disfrutar de un helado sentado y contemplando el panorama, o rehidratarse con una espuma a la antigua usanza en **Radda** in Chianti, ojear las tiendas del centro y terminar degustando un buen vino tinto en **Gaiole**, cuna de L'Eroica, donde se respira una pasión por el ciclismo evidente en cada esquina, en cada tienda, en cada persona que se encuentra en la plaza principal o simplemente entrando en la carnicería. La ruta es la historia de un vino de fama mundial encerrado en la histórica zona de Chianti Classico.

RUTA

Entre los pueblos de la Costa de los Etruscos

Área: Costa degli Etruschi
Longitud: 85,2 km

Un recorrido encantador con los colores del mar, sonidos de la naturaleza y el perfume del maquis mediterráneo. La salida de **Populonia** impone un paso por la playa del **Golfo de Baratti**, en la que el pinar, que parece una obra de arquitectura, y el color único de la arena narran la historia de uno de los asentamientos etruscos más importantes con la necrópolis justo enfrente. Partiendo hacia los pueblos de la Costa, tras el primer tramo por carretera compartida, continuamos por carreteras secundarias, pasando por **Venturina Terme** y **Campiglia Marittima**, parada obligatoria para apreciar el Archipiélago Toscano desde lo alto. Un recorrido lleno de ideas y lugares para detenerse y descubrir la costa y las joyas del interior. **Castagneto Carducci**, con su pueblo histórico alrededor del castillo de Gherardesca, es una maravilla de callejuelas llenas de pequeños restaurantes, cafés y tiendas con la casa del poeta ahora convertida en museo. Antes de regresar a Populonia, pedaleamos hacia **Suvereto**, otra perla suspendida entre el mar y las Colinas Metalíferas, cuyo nombre deriva de los alcornocos circundantes que, junto con olivos centenarios, crean un aspecto rústico, resistente y profundo.



RUTA

En bicicleta por los bosques de Vallombrosa

Área: Florencia y zona florentina
Longitud: 66 km

La emoción de partir en bicicleta desde Ponte Vecchio de Florencia para descender en pocos kilómetros al corazón del Bosque de Vallombrosa, Reserva Natural Biogenética. Cruzando el Arno se llega al punto de partida de Rosano en dirección a Pontassieve, donde el Arno se encuentra con el Sieve y una campaña de colinas cubiertas de viñedos y olivares salpicadas de iglesias parroquiales, castillos y granjas. Pedaleamos desde **Rufina** en un ascenso continuo con sólo algunos niveles de falsopiano que alternan entre los bosques de hayas y abetos y algunos tramos sin árboles en los que podemos detenemos para admirar el paisaje. La subida continúa hacia el **Passo della Consuma**, que queda fuera del itinerario con un pequeño desvío de apenas 1,2 km que merece la pena tomar. El punto más alto de la ruta, a 1.050 m, merece la pena detenerse, respirar, recargar las pilas y disfrutar del momento antes de emprender el largo y sombreado descenso. Antes de regresar, hay que hacer dos paradas más en la **Abadía de Vallombrosa**, inmersa en la tranquilidad del bosque, y en la milenaria **Iglesia de San Leolino**.



RUTA

Bosques y vistas de la Riviera Apuana

Área: Riviera Apuana
Longitud: 59,3 km

Carrara identifica esta ruta con el interior alpino cuyos bosques se alternan con las canteras que le dan el nombre de ciudad del oro blanco. Es una ruta exigente que requiere una buena preparación incluso en el tramo inicial, que asciende abruptamente hacia el interior desde Carrara, hacia los bosques más allá de Gragnana y Castelpoggio. A partir de la cresta, la carretera se adentra más suavemente en el bosque, revelando escasas aperturas al mar y a las canteras. Con una subida más exigente, empinada y sin asfaltar, es posible conquistar el refugio de Carrara. A 1.320 m de altitud, es un lugar de paso y parada para disfrutar de un merecido descanso y una vista encantadora. El regreso se decide volviendo a **Campocecina** en dirección a Carrara o continuando el circuito con destino a **Fosdinovo**, el castillo perfectamente cuidado, puerta de entrada a **Lunigiana** donde se respira el aire de la frontera entre mar y montaña. Regreso a Carrara con la carretera **Francigena** que ofrece el paisaje del terraplén del canal Lunense, que se puede recorrer en grava pero se debe evitar con bicicletas de carretera.

MTB / GRAVILLA

Panoramas Apuanos en bicicleta

Área: Garfagnana/Valle Medio del Serchio
Longitud: 43 km

Garfagnana es una zona cuya preciosidad se revela en sus pequeños pueblos de piedra, su naturaleza incontaminada, sus grutas y sus espléndidos Alpes Apuanos, protagonistas de esta ruta circular por Garfagnana. La ruta serpentea por un pequeño paraíso al aire libre evidente desde el inicio en **Castellnuovo de Garfagnana**. La carretera ligeramente ascendente que bordea el arroyo Turríte Secca conduce a **Isola Santa**, el antiguo pueblo de piedra que se refleja en las aguas esmeralda del pequeño lago artificial y parece pertenecer al mundo de los cuentos de hadas. Pedaleando cuesta arriba se llega a un falsopiano panorámico sobre el **grupo de Panie**. El paisaje te deja sin aliento cada vez te detienes a reconocer la cresta de la Focetta del Puntone, comúnmente conocida como **Ono Morto**, divisanado el perfil del rostro de un hombre tumbado que puede recordarte al de Dante. El vértice de la ruta es **Maestà della Formica** con sus 1.000 m de altitud y la parada obligada, aunque con un pequeño desvío, es una relajante pausa en la **Panchina Gigante di Careggine** (Banqueta Gigante de Careggine), situada en lo alto del promontorio para observar el espectáculo de un panorama de primer orden.

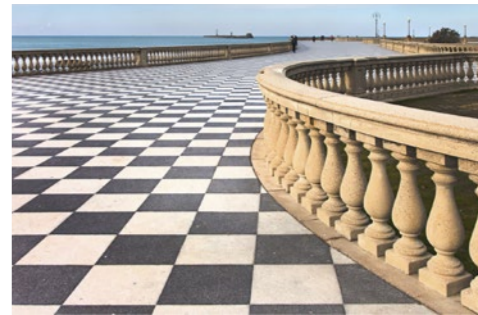


MTB / GRAVILLA

Gravilla Garibaldi

Área: Tierras de Siena
Longitud: 43 km

Este itinerario circular, ideal para bicicletas de gravilla o de montaña, recorre los lugares que vieron a Garibaldi regenerarse gracias a las aguas termales tras la batalla de Aspromonte. La salida de **Rapolano** se convierte en una panacea en el viaje de vuelta cuando, tras los esfuerzos realizados, disfrutará de los beneficios de las aguas y baños de barro, incluso en las épocas más frías. Pedaleará por rutas en las que los ciclistas se turnan para apreciar los paisajes y medirse en los tramos más exigentes. Hacia Asciano para llegar a la **Serre di Rapolano**, inconfundible con sus edificios históricos y sus canteras de travertino que aún la distinguen y siguen siendo de gran efecto paisajístico. El tramo más complejo llega después de Rigomagno Scalo, donde una subida del 20% pondrá a prueba incluso a los ciclistas más entrenados, recompensándoles con el pueblo medieval encaramado a la colina. Las carreteras blancas y las pistas de tierra son la identidad de los lugares, conductos exclusivos para alcanzar la presa de Calcione y el castillo de Modanella hasta **Poggio Santa Cecilia**. Sólo queda regresar a Rapolano a descansar y reponer energías con una parada gastronómica.



E-BIKE / RUTA

Terrazza Mascagni y paseo marítimo de Livorno en bicicleta

Área: Livorno
Longitud: 10,5 km

Conocida como la pequeña Venecia del Mediterráneo, famosa por sus canales, puentes y fortalezas de los Médicis reflejadas en el mar, Livorno es apta para ciclistas. Un breve itinerario para explorar el centro histórico y el famoso litoral que vio nacer los establecimientos balnearios en el siglo XIX. Saliendo de la Estación Central, recorremos el largo **Viale Carducci** hasta la **Piazza della Repubblica** y la fortaleza **Fortezza Nuova**, hoy convertida en parque público. Pero la atención se centra en el **Mastio di Matilde**, parte de la **Fortezza Vecchia** y dueña del puerto de los Médicis. Desde aquí, camine hacia el sur por el paseo marítimo hasta la **Terrazza Mascagni**, que lleva el nombre del compositor nacido en Livorno en 1863 y cuyo damero de azulejos blancos y negros es símbolo de elegancia y refinamiento. Si puede alejarse del panorama de la plaza junto al mar, el recorrido le llevará junto a pequeñas playas y quioscos en un ambiente vacacional, con reminiscencias de la Dolce Vita. Al llegar el muelle de Antignano, podrá elegir entre llegar a la estación de **Antignano** para cargar su bicicleta y regresar a Livorno en tren o volverse y disfrutar de un aperitivo junto al mar.



E-BIKE / GRAVILLA

De Pisa al mar con el Carril bici del Trammino

Área: Tierras di Pisa
Longitud: 28 km

Un itinerario ideal para las familias que desean combinar una visita a la ciudad, famosa por la **Piazza del Miracoli**, Patrimonio de la Humanidad de la Unesco y la torre inclinada, con una excursión al mar. La **Ciclopista del Trammino** comienza en Pisa, llega a la costa en **Marina di Pisa** y se extiende hasta **Tirrenia**, construida en el emplazamiento de la antigua ruta del tranvía que conectaba Pisa con el mar hasta los años sesenta. Desde la arquitectura del centro de Pisa, cofre de tesoros artísticos con iglesias románicas y góticas, museos y el Arsenal, se llega al mar. Atravesando la campiña, se encuentran los edificios Art Nouveau de la costa y la fascinante desembocadura del Arno con la presencia de los típicos obstáculos de madera, conocidos como "retoni", aferrados a los acantilados de la desembocadura, desde los que se pueden abarcar los Alpes Apuanos y la Costa del Gombo con una sola mirada. Con sólo 14 km se puede cambiar de paisaje, de colores, de perfumes y será fácil pasar el día en la playa volviendo por la misma ruta sin ninguna dificultad.

MTB

Anillo de Abetone, deporte y cultura

Área: Pistoia y Montes de Pistoia
Longitud: 21 km

En el Abetone, el esquí y la bici se ceden el uno al otro compartiendo paisajes, altitudes, historias con matices diferentes. La salida es en altitud desde los 1.388 m del puerto de Abetone. La ruta atraviesa las pistas de esquí de Selletta y Chierroni y un hermoso bosque de abetos, flanqueando el **Lago de Baccioli**, el cual nos recuerda que en invierno los caminos se convierten en laderas en una zona dividida entre la nieve y la tierra. A lo largo de la ruta hay tramos técnicos que requieren atención y en los que es seguro descender a pie. Prevea dos paradas en el **Museo de la Línea Gótica** de Pianosinatico, donde antaño pasó la línea defensiva construida por los alemanes para oponerse al avance de las tropas aliadas, y en el **Museo de los Pueblos de los Apeninos de Pistoia**, que ofrece un recorrido por la vida de las gentes de la montaña de siglos pasados. De regreso a Abetone, los esfuerzos del día no han terminado, las pequeñas subidas distraen de las pendientes, las cuales llegan a alcanzar las dos cifras, aunque por tramos cortos. Un último museo antes de la cumbre es el **Museo del Esquí**, que cuenta la historia de una ciudad y de sus campeones.



E-BIKE

Ruta Leopoldina

Área: Valdichiana Aretina
Longitud: 46,9 km

Gracias al uso de la e-bike, el recorrido de las Leopoldine está al alcance de todos y permite conocer la historia, tradiciones y paisajes de la Valdichiana Aretina. Pero, ¿qué son las Leopoldine? Suba a una bicicleta para entenderlo: bellas e icónicas construcciones destinadas en el pasado a los aparceros y diseminadas por las granjas para el alojamiento de familias, construidas característicamente con los establos en la base y el palomar en la cima. Paisajes bucólicos, campos de girasoles y cultivos que acompañan a las fincas les permiten pedalear como suspendido en el tiempo, en contacto con los lugares y la vida rural, apreciando la labor de conservación y cuidado de los agricultores. Partida en el centro histórico de **Marciano della Chiana**, siguiendo luego por pequeñas aldeas hasta el **Templo de Santo Stefano alla Vittoria**. Este fue encargado por el Gran Duque Cosimo I de Medici, un monumental edificio de gran valor histórico y artístico, cuya realización se atribuye a Giorgio Vasari. Imperdible es el **Castillo de Montecchio Vesponi**, uno de los más interesantes de Arezzo y de los más bellos de la Toscana, el pueblo de **Castiglion Fiorentino**. Con su fortaleza Il Cassero, el punto más alto del pueblo que ofrece una de las vistas más bellas de la Valdichiana.





Rutas en bicicleta por la Toscana

La bicicleta como compañera de viaje.

El **Atlas de las rutas en bicicleta** narra la infinita belleza de la Toscana e invita a un viaje de renacimiento y descubrimiento. Una aventura hecha de asombro en la que el alma se nutre de la esencia de los territorios, revelando la riqueza generalizada de paisajes de identidad en la que la bicicleta es la compañera de viaje que devuelve la centralidad al ser humano. El viaje por la Toscana comienza, con anhelo y deseo, a partir de los itinerarios del Atlas, soñando con nuevas rutas y nuevos lugares, tal vez inspirados por esa sensación de libertad que dan las dos ruedas, por la historia, por el acontecimiento, por la idea que se puede encontrar explorando y planificando en **VisitTuscany.com**.

Créditos fotográficos: Alice Russolo, Paolo Martelli, Enrico Caracciolo, Fabio Beconcini, archivo fotográfico Toscana Promozione Turistica.

Comparte tus aventuras

#pedalareintoscana #mytuscany

VisitTuscany.com/enbicicleta



Regione Toscana



TOSCANA
PROMOZIONE TURISTICA