

Atlante degli itinerari cicloturistici della Toscana

In bicicletta circondati dalla bellezza
di scenari e paesaggi iconici.



La Toscana in bicicletta

Itinerari cicloturistici toscani

Ogni viaggio inizia con una scelta: quella di mettersi in movimento. In Toscana la bicicletta diventa la chiave per leggere il territorio con occhi nuovi, seguendo strade che uniscono paesaggi, storie e persone. L'**Atlante degli itinerari cicloturistici** accompagna questo racconto, offrendo una mappa viva di percorsi che attraversano colline, borghi, città d'arte, aree naturali e tratti costieri, dove il tempo assume una dimensione più umana. Pedalare significa concedersi il lusso dell'ascolto, lasciarsi sorprendere da un dettaglio, trasformare la distanza in esperienza.

L'Atlante è uno strumento per orientarsi, immaginare e costruire il proprio viaggio a due ruote, scegliendo itinerari, difficoltà e atmosfere diverse. Un invito a esplorare una Toscana che si svela lentamente, curva dopo curva, su **Visittuscany.com**. Il resto lo fanno le gambe, la curiosità e il desiderio di partire.

Condividi le tue avventure

#toscanainbici #mytuscany
visittuscany.com



Crediti fotografici: Enrico Caracciolo, Paolo Ciaberta,
Fabrizia Postiglione, Paolo Martelli, Matteo Dunchi, Rupert Shanks,
Mario LLorca, Archivio Toscana Promozione Turistica



Regione Toscana



TOSCANA
PROMOZIONE TURISTICA



TOSCANA RINASCIMENTO SENZA FINE

**“Pedalata dopo pedalata,
ritrovarsi al crocevia
di storie e paesaggi.”**

Scopri gli itinerari cicloturistici della Toscana
visittuscany.com/inbicicletta

La Toscana si racconta a pedali



E sistono luoghi che si guardano e altri che si vivono, passo dopo passo, fino a diventarne parte. La Toscana, in bicicletta, appartiene a questa seconda categoria. Qui il viaggio non è solo una linea tracciata sulla mappa, ma una sequenza di sensazioni: la luce che cambia sulle colline, il rumore delle ruote che accompagna i pensieri, il tempo che rallenta fino a trovare un ritmo nuovo, naturale. Pedalare significa scegliere strade che non mettono fretta con un gesto semplice e potente, capace di restituire valore al tempo e profondità allo spazio. Significa scoprire una curva che apre su un borgo inatteso, un viale alberato che conduce a una pieve, una strada bianca che racconta secoli di passaggi e di storie. Scegliere la bicicletta significa entrare in sintonia con i luoghi, coglierne le sfumature, leggere il paesaggio come un racconto che cambia pagina a ogni svolta. È un modo di esplorare che invita all'attenzione, allo sguardo curioso, alla disponibilità all'incontro: con chi vive questi luoghi ogni giorno, con chi li attraversa per la prima volta, con sé stessi. La rete dei percorsi cicloturistici toscani disegna una geografia autentica e sorprendente, fatta di mare e di crinali, di campagne ordinate e di aree selvagge, di città d'arte e di territori meno noti che custodiscono un'identità forte e riconoscibile. Ogni itinerario apre una porta diversa: c'è chi cerca il piacere della distanza, chi l'intensità di una salita, chi la libertà di

un fondo sterrato, chi la semplicità di una pedalata condivisa. Le strade raccontano storie di lavoro e di passaggi, di confini superati e di orizzonti aperti; i borghi accolgono con la loro misura umana; la natura accompagna con ritmi costanti, mai uguali. È un viaggio che invita all'ascolto, che stimola la curiosità e premia chi sa osservare. In Toscana la bicicletta è un mezzo trasversale, capace di unire mondi ed esperienze. È sport e contemplazione, sfida personale e convivialità, viaggio individuale e racconto collettivo. È il filo che lega eventi, tradizioni locali, produzioni artigianali e sapori che diventano tappe naturali del percorso. Una sosta non è mai solo una pausa: è un momento di relazione, un assaggio di territorio, un ricordo che resta. Questa selezione di itinerari nasce per offrire uno sguardo sulla varietà dell'offerta regionale, suggerendo modi diversi di vivere la Toscana a due ruote: percorsi brevi o impegnativi, esperienze di una giornata o viaggi che si dilatano nel tempo, strade da condividere o sentieri da percorrere in silenzio. Un invito ad avvicinarsi, a scegliere, a partire. L'Atlante degli itinerari cicloturistici è il punto di partenza per orientarsi in questo racconto in continua evoluzione. Uno strumento per immaginare il viaggio prima ancora di iniziarlo, sapendo che, una volta in sella, sarà la Toscana stessa a guidare il cammino.



Biciterapia & mental wellness

Pedalare in Toscana è un gesto di equilibrio mentale. Strade tranquille, paesaggi aperti e ritmi naturali aiutano a riconnettersi con l'ambiente e con sé stessi. La bicicletta diventa benessere, rallenta i pensieri e riapre lo spazio dell'ascolto.



Percorsi senza tempo, paesaggi autentici

La passione per la bicicletta e la storia dei territori. Strade che raccontano imprese sportive, antichi cammini e nuove forme di esplorazione. Dalle pedalate lente ai tracciati più tecnici, la Toscana offre spazi da vivere tutto l'anno, tra natura, cultura e avventura.

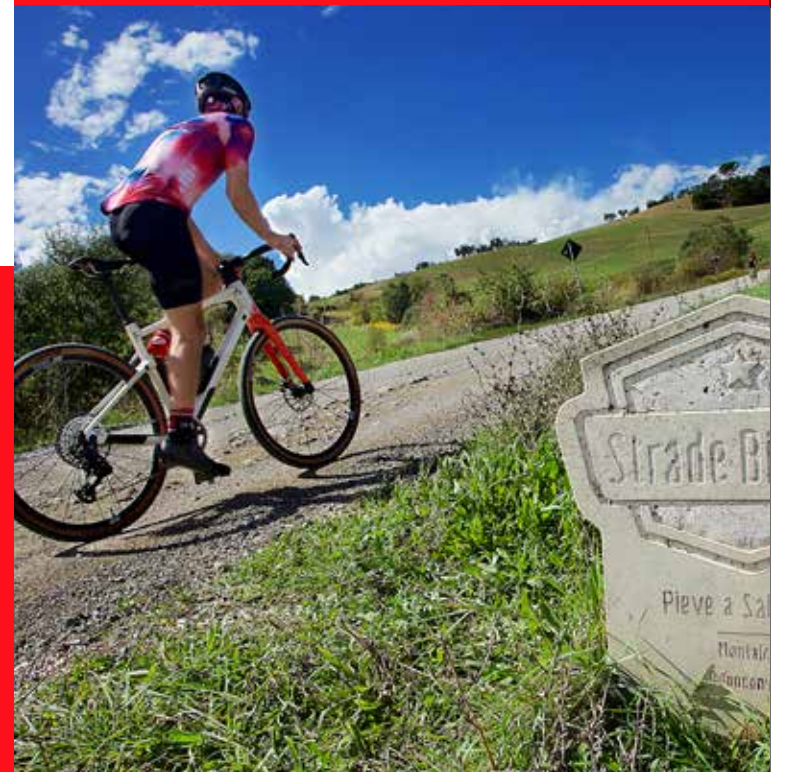
Il culto della salita

In Toscana la salita è un rito ciclistico: muri ripidi e lunghe ascese scolpiscono gambe e carattere, collegando vallate e crinali. Il dislivello diventa prova, sfida e conquista, ripagata da panorami immensi e dalla sensazione profonda di essersi guadagnati la vetta.



I colori della Toscana

Pedalare in Toscana è un viaggio nei colori: il verde di vigneti e olivi, l'ocra delle strade bianche, il rosso del foliage, il grigio dei paesaggi geotermici, l'azzurro del mare e i cieli rosa dell'alba. Ogni stagione trasforma il paesaggio in emozione.



Ciak si pedala: la Toscana sulle tracce del cinema

La Toscana è da sempre una grande protagonista del cinema internazionale: una terra capace di trasformarsi in palcoscenico naturale per storie iconiche, personaggi indimenticabili e immagini entrate nell'immaginario collettivo. Percorrerla in bicicletta significa entrare fisicamente dentro quelle scene, trasformando le cine-location in tappe di un viaggio da vivere in prima persona. Tra colline disegnate da filari, borghi sospesi nel tempo e paesaggi diventati simbolo, il cicloturismo incontra la settima arte dando vita a itinerari emozionali e immersivi. Dalle strade bianche del Chianti scelte da Bernardo Bertolucci per *Io Ballo da Sola*, ai paesaggi epici della Vald'Orcia che hanno fatto da sfondo a *Il Gladiatore*, ogni pedalata restituisce la forza narrativa di luoghi già raccontati sul grande schermo. Cortona, resa celebre da *Under the Tuscan Sun*, invita a una scoperta lenta e luminosa, mentre Siena, la costa e le Alpi Apuane riportano alle atmosfere dinamiche di *007 Quantum of Solace*. Raggiungere questi luoghi in bicicletta amplifica il senso del viaggio, rendendo l'esperienza più intensa e autentica. Questi sono solo alcuni esempi di un patrimonio cinematografico diffuso che attraversa tutta la regione ed invita ad esplorarla trasformando ogni uscita in un racconto personale, dove cinema, paesaggio e movimento si fondono in un'unica, indimenticabile esperienza a pedali.



Toscana Capitale del Gravel

La Toscana è riconosciuta come la capitale mondiale del gravel, un territorio in cui la rete di strade bianche, poderali e secondarie crea un ambiente naturale ideale per una pedalata libera, continua e immersiva. Qui il gravel non è una moda, ma l'evoluzione spontanea di una viabilità storica che attraversa campagne disegnate dall'uomo, colline armoniose e piccoli borghi, offrendo percorsi poco trafficati e fortemente distintivi. Pedalare su questi fondi significa entrare in sintonia con il paesaggio, percepirne le variazioni e lasciare che il ritmo del viaggio si adatti alle sensazioni del momento. Le strade bianche toscane sono diventate iconiche anche grazie a eventi di richiamo internazionale, ma l'esperienza gravel va ben oltre i tracciati più conosciuti. Esiste una rete diffusa che collega vallate, crinali e territori meno battuti, ideale per uscite giornaliere o viaggi di più giorni, anche in modalità bikepacking. Ogni itinerario offre una combinazione diversa di distanza, fondo e dislivello, rendendo il gravel accessibile a livelli di preparazione differenti. In Toscana il gravel è soprattutto un modo di viaggiare: uno stile che privilegia l'esplorazione, l'incontro e la libertà di scelta. È il piacere di fermarsi, osservare, assaporare il territorio e sentirsi parte dei luoghi attraversati.

Da non perdere

Vie d’acqua: fiumi, laghi e zone umide

Dall’Arno all’Ombrone, dal Serchio alle aree lacustri e alle zone umide costiere, l’acqua disegna itinerari ciclabili sorprendenti. Percorsi pianeggianti, o dolcemente ondulati, che seguono il corso dei fiumi incontrano laghi e zone umide raccontando un rapporto millenario tra uomo e paesaggio, ambienti naturali ricchi di biodiversità ideali per una pedalata rilassata e immersiva.

Sulle tracce degli Etruschi

Prima dei Romani, gli Etruschi hanno modellato la Toscana lasciando città, necropoli e vie di collegamento ancora leggibili nel paesaggio. Pedalare tra questi luoghi significa attraversare una storia millenaria fatta di colline, vie cave e insediamenti rupestri, dove archeologia e natura si intrecciano lungo itinerari sorprendenti.

Arte contemporanea in bicicletta

La Toscana non è solo custode di arte millenaria. Pedalando si incontrano borghi e territori che hanno scelto il linguaggio dell’arte contemporanea per raccontarsi: murali, installazioni e opere a cielo aperto dialogano con il paesaggio, trasformando strade e piazze in gallerie diffuse. La bicicletta diventa il mezzo ideale per scoprirle senza filtri.

I parchi naturali

La Toscana custodisce un vasto sistema di parchi e aree protette che la bicicletta permette di attraversare con rispetto e meraviglia. Dalle montagne alla costa, i percorsi ciclabili nei parchi offrono silenzio, biodiversità e panorami incontaminati, invitando a una scoperta consapevole del patrimonio naturale regionale.



STRADA Di quà e di là dalla Val d’Elsa

Lunghezza: 68,8 km
Area: Empolese Valdelsa e Montalbano

Una pedalata completa e coinvolgente, capace di unire paesaggio, storia e ritmo sportivo. Un percorso ad anello che parte da Montaione e accompagna il ciclista tra colline morbide, borghi storici e strade panoramiche, alternando salite impegnative e discese emozionanti. Dai primi chilometri verso Gambassi Terme, tra boschi e campagna, il tracciato racconta le origini antiche del territorio, con testimonianze romane che emergono lungo la salita. Attraversato il centro termale, la strada scende verso Certaldo, porta d’accesso alla valle dell’Elsa e luogo simbolo della cultura toscana. Da qui il percorso cambia volto: brevi tratti più scorrevoli lasciano spazio a salite decise, come quella che conduce a San Donnino, dove la cupola di San Michele Arcangelo domina il paesaggio e rievoca la storia del perduto Castello di Semifonte. La pedalata prosegue tra Barberino Val d’Elsa, Marcialla e Fiano, lungo una cresta panoramica fatta di continui saliscendi, vigneti e ampie vedute sulla campagna. La lunga discesa finale riporta a Certaldo, ideale per una pausa culturale nel borgo alto, prima di affrontare l’ultimo tratto verso Castelfiorentino e il rientro a Montaione. Un itinerario vario e appagante, perfetto per unire fatica, bellezza e scoperta del territorio.

MTB

Super trail Monte di Muro a Scarlino

Lunghezza: 31,1 km
Area: Maremma Nord

Questo trail mountain bike sorprende per varietà e carattere, in uno dei contesti naturali più suggestivi della costa toscana. Pensato per chi ama il trail riding e cerca un equilibrio tra scorrevolezza, tecnica e panorami aperti sul mare. Tra i boschi che circondano Cala Violina, con i sentieri più fluidi che permettono di prendere confidenza con il terreno, alternandosi a tratti più decisi che mettono alla prova guida e concentrazione. Il tracciato prende avvio dal sentiero numero 1, percorribile in entrambi i sensi, che introduce gradualmente all’anima del percorso e richiede attenzione nella condivisione degli spazi. Da qui si raggiunge il sentiero numero 3, porta d’accesso alla discesa del “The Guardian”, sul Poggio La Guardia: un tratto iconico, dove la fatica viene ripagata da una vista ampia e memorabile, capace di restare impressa ben oltre la fine della pedalata. Dopo l’attraversamento della strada, il percorso risale verso Monte di Muro, affrontando una salita apprezzata anche dagli amanti delle e-bike, grazie a tratti pedalabili e divertenti. I trail Traverso ed Eretico completano l’esperienza, riportando verso Cala Violina attraverso linee dinamiche e ben disegnate. Il rientro lungo il trail numero 4, chiude l’anello con una discesa giocosa e appagante.



STRADA

Montecatini alto, una terrazza panoramica sulla valdinievole

Lunghezza: 25,6 km
Area: Valdinievole

Montecatini Alto, terrazza sulla Valdinievole è un itinerario collinare che ripaga ogni sforzo con panorami ampi e continui, tra uliveti, borghi storici e strade tranquille. Una pedalata dal ritmo deciso, ideale per chi ama le salite su asfalto e la scoperta lenta del paesaggio toscano, con numerose occasioni di sosta gastronomica lungo il percorso. Dal centro di Montecatini Terme la strada sale con gradualità verso il borgo alto, accompagnata dalla vista delle terme storiche e dal suggestivo tracciato della funicolare. Un nucleo di origine antica, raccolto e vivo, dove torri, rocca e piazze raccontano secoli di storia. Qui il tempo sembra rallentare e lo sguardo spazia sulle colline coltivate, tra ulivi e piccoli centri abitati. Lasciato il borgo, il percorso prosegue tra saliscendi e tratti più distesi, alternando strade panoramiche e discese immerse nel verde. Si incontrano Massa e Cozzile e poi Colle di Buggiano, con la sua pieve e gli spazi di socialità che raccontano la vita di paese. Poco oltre, Buggiano Castello sorprende per l’impianto medievale, gli orti racchiusi nelle mura e i colori caldi delle case, che rendono la sosta particolarmente suggestiva.



GRAVEL

Le camelie e il lago della Gherardesca

Lunghezza: 40,5 km
Area: Piana di Lucca

Un invito a pedalare con lentezza, attraversando un paesaggio delicato e ricco di suggestioni, tra fiori, specchi d’acqua e aree protette. Un percorso ad anello che prende avvio dal centro di Capannori e si sviluppa senza particolari difficoltà, ideale per chi cerca una pedalata rilassante e immersiva. Lasciato il centro abitato, la strada conduce verso le pendici del Monte Serra, dove sorge il celebre borgo delle camelie di Sant’Andrea di Compito. Qui il viaggio si colora di profumi e fioriture, in un contesto che racconta il legame profondo tra natura e tradizione. Si prosegue tra campagne silenziose e piccoli nuclei rurali, che accompagnano il ciclista verso ambienti sempre più naturali. L’ingresso nell’Oasi del Bottaccio e nell’area del Lago della Gherardesca segna il cuore dell’itinerario. Lo specchio d’acqua, inserito in una zona protetta, è un luogo di grande valore naturalistico, frequentato da numerose specie di uccelli migratori. I tratti sterrati che attraversano il padule permettono di vivere il paesaggio da vicino, tra canneti, riflessi e suoni ovattati. Il rientro avviene passando da Porcari, su strade tranquille che riportano gradualmente a Capannori in un viaggio ideale per chi ama l’osservazione e il piacere di pedalare in ambienti autentici.



GRAVEL

Badia Tedalda fra il Sasso di Simone e l’Alpe della Luna

Lunghezza: 46,2 km
Area: Valtiberina Toscana

Questo itinerario cicloturistico invita a scoprire la Valtiberina più autentica, pedalando tra strade secondarie asfaltate e lunghi tratti di strade bianche. Un percorso dal carattere rurale e silenzioso, dove il paesaggio montano accompagna ogni chilometro. La partenza dal centro di Badia Tedalda introduce subito alla storia di questo territorio di confine, per secoli luogo di passaggio e transumanza. Lasciata la strada principale, il percorso sale gradualmente verso Fresciano, trasformandosi in sterrato e aprendo lo sguardo su pascoli, crinali e ampie vedute che definiscono l’anima dell’Alpe della Luna. Il passaggio da Montebotolino regala un’atmosfera raccolta e sospesa. Su strada bianca si segue il corso del fiume Marecchia, tra colline morbide e paesaggi aperti, fino all’attraversamento del ponte di Gattara. La seconda parte dell’itinerario si snoda lungo strade minori e poco frequentate, per risalire verso la Torre di Bascio e i piccoli nuclei rurali circostanti. L’ultimo tratto di sterrato conduce al punto più alto del percorso, da cui la discesa finale riporta lentamente verso Badia Tedalda. Un itinerario equilibrato e suggestivo, ideale per chi cerca quiete, natura e il ritmo autentico con soste lungo il percorso per assaporare i prodotti locali.

MTB

Tra monti e mare: Carrara e Monte Brugiana

Lunghezza: 42 km
Area: Riviera Apuana

Attraversare il volto più selvaggio della Riviera Apuana, con un itinerario intenso e coinvolgente, sospeso tra l’asprezza delle montagne e la luce del mare. Pensato per bikers allenati, con le lunghe salite che trovano il loro equilibrio in discese tecniche e adrenaliniche. La partenza è da Carrara, città del marmo, dove arte e paesaggio segnano l’inizio della pedalata. Lasciata la piana, il tracciato sale progressivamente tra boschi di castagni, spingendosi verso le prime quote del Monte Bandita. Qui il terreno cambia e il panorama si apre, accompagnando il ciclista a una prima discesa decisa ai suggestivi resti del Castello di Moneta, testimone silenzioso di un passato di confine. Rientrati verso Carrara, il percorso risale nuovamente lungo i versanti del Monte Brugiana, tra borghi arroccati e strade di montagna che richiedono costanza e concentrazione. Raggiunta la quota più alta, inizia la discesa più lunga e intensa dell’itinerario, un tratto rapido e tecnico che regala emozioni forti e viste ampie sulla costa. Il *Parco della Resistenza* e il *Sacrario del Monte Brugiana* invitano a una sosta per ricordare la storia recente di questi luoghi. Un percorso per scoprire l’anima autentica delle Apuane.



GRAVEL / MTB

Tra le pinete e il lago

Lunghezza: 48 km
Area: Versilia

Tra le pinete e il lago è un itinerario cicloturistico che unisce mare, bosco e zoneumide, accompagnando il ciclista alla scoperta dei paesaggi più suggestivi dell’entroterra versiliense. La partenza da Viareggio introduce subito all’eleganza della città, con il lungomare e le architetture liberty che scorrono accanto alla pista ciclabile. Si cambia poi atmosfera entrando nella Pineta di Levante e nella Lecciona, un’area di grande valore naturalistico dove lo sterrato si insinua tra pini, sabbia e profumi di macchia mediterranea. Seguendo la linea della costa si raggiungono ambienti sempre più selvaggi, fino alla foce del Serchio, dove la natura domina e il contatto con il paesaggio è totale. Lasciato il mare, l’itinerario si sposta verso l’interno, costeggiando il fiume e attraversando piccoli centri abitati, tra strade secondarie e tratti sterrati tranquilli. Il cuore del percorso è il Lago di Massaciuccoli, attraversato seguendo l’itinerario ciclopedonale di Puccini. Qui l’acqua, i canneti e le postazioni per il birdwatching creano un ambiente unico, con passerelle sospese e sentieri naturali su cui si procede fino all’uscita dal lago. Un viaggio in bicicletta che racconta la Versilia meno conosciuta, con paesaggi in continuo mutamento.



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.



GRAVEL / MTB

L’Ardita, itinerario cicloturistico permanente

Lunghezza: 81,4 km
Area: Arezzo

L’Ardita è un itinerario cicloturistico permanente che invita a riscoprire il territorio aretino con uno spirito senza tempo. È un percorso aperto a tutti: da vivere in solitaria o con tutta la famiglia. Si parte dal cuore di Arezzo, da Piazza Grande, lasciandosi alle spalle le geometrie medievali per raggiungere l’imponente Acquedotto dei Vasari. Da qui il tracciato entra in uno degli ambienti più suggestivi del Valdarno, la *Riserva Naturale di Ponte Buriano e Penna*, dove acqua e biodiversità disegnano scenari di grande fascino. Il Ponte Buriano, legato alla celebre Gioconda di Leonardo, domina l’Arno con la sua presenza millenaria, testimone silenzioso di epoche e battaglie. La pedalata prosegue tra pievi romaniche, borghi medievali e strade di campagna che attraversano il basso Casentino: Capolona, Subbiano, Castiglion Fibocchi, Pieve San Giovanni e Casavecchia raccontano un territorio autentico, fatto di piccoli centri e grandi storie. Il ritorno verso Arezzo è il momento più intenso: la salita dell’Alpe di Poti mette alla prova gambe e carattere, regalando il brivido di una cronoscalata per raggiungere la cima prima di scendere di nuovo in città. Un percorso da vivere, condividere e riscoprire in ogni stagione.



STRADA

Il canto del gallo tour

Lunghezza: 64 km
Area: Chianti

Un viaggio in bicicletta nel cuore del Chianti, tra colline, borghi e strade che raccontano la nascita di uno dei simboli più celebri della Toscana. Un percorso che parte e ritorna a Castellina in Chianti e può essere affrontato anche in due tappe, per assaporare ogni dettaglio del territorio. La pedalata prende avvio dal centro storico e si dirige verso Fonterutoli, luogo dove nel Medioevo venne tracciato il confine tra Firenze e Siena, segnando per sempre la storia del Chianti. Da qui la strada scorre tra vigneti, boschi e poderi, accompagnando il ciclista fino a Castellina Scalo e Staggia, dove il paesaggio si apre e il ritmo rallenta. Proseguendo verso Lecchi e Strolla, l’itinerario diventa più intenso: una sequenza di salite mette alla prova gambe e concentrazione regalando panorami ampi e silenziosi. Il rientro a Castellina conclude idealmente la prima parte del viaggio. La seconda tappa attraversa il bosco di Sant’Agnese e conduce a Gaggiano, Cedda e Poggibonsi, tra storia, archeologia e natura. L’ultima salita, tra le colline del Monsanto, accompagna fino al tumulo etrusco di Montecalvario, chiudendo un anello che unisce sport, paesaggio e memoria. Un percorso da vivere con lentezza e curiosità, seguendo le strade del *Gallo Nero*.

