

Atlas des itinéraires cyclotouristiques de Toscane

À vélo, au cœur de paysages identitaires
d'une beauté à couper le souffle.





La Toscana à vélo

Itinéraires cyclotouristiques en Toscane

Tout voyage commence par un choix : celui de se mettre en route. En Toscane, le vélo devient la clé pour découvrir le territoire avec un regard neuf, en suivant des routes qui relient paysages, histoires et habitants. L'**Atlas des itinéraires cyclotouristiques** accompagne ce récit en proposant une cartographie vivante d'itinéraires qui traversent collines, villages, villes d'art, espaces naturels et portions du littoral, là où le temps prend une dimension plus humaine. Pédaler, c'est s'offrir le luxe de l'écoute, se laisser surprendre par un détail, transformer la distance en expérience. L'Atlas est un outil pour s'orienter, imaginer et construire son propre voyage à deux roues, en choisissant parmi une grande variété d'itinéraires, de niveaux de difficulté et d'atmosphères. Une invitation à explorer une Toscane qui se dévoile lentement, virage après virage, sur **Visittuscany.com**. Le reste appartient aux jambes, à la curiosité et à l'envie de partir.

Partagez vos aventures

#toscanainbici #mytuscany

visittuscany.com



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



Regione Toscana



TOSCANA
PROMOZIONE TURISTICA



LA TOSCANE UNE RENAISSANCE SANS FIN

“Coup de pédale après coup
de pédale, se retrouver à la croisée
d'histoires et de paysages.”

Découvrez les itinéraires de cyclotourisme de la Toscane
visittuscany.com/avelo

La Toscane se raconte à vélo



Il est des lieux que l'on contemple, et d'autres que l'on vit, pas à pas, jusqu'à en faire partie. La Toscane à vélo fait partie de cette seconde catégorie. Ici, le voyage n'est pas seulement une ligne tracée sur une carte, mais une succession de sensations : la lumière qui change sur les collines, le bruit des roues qui accompagne les pensées, ou encore le temps qui ralentit pour retrouver un rythme plus naturel. Pédaler, c'est choisir des routes où rien ne presse, dans un geste à la fois simple et puissant, capable de redonner de la valeur au temps et de la profondeur à l'espace. C'est découvrir **un virage qui dévoile un village inattendu**, une allée bordée d'arbres qui mène à une église romane, un chemin blanc qui raconte des siècles de passages et d'histoires. Choisir le vélo, c'est entrer en harmonie avec les lieux, en saisir les nuances, interpréter le paysage comme un récit qui tourne une nouvelle page à chaque détour. Ce mode d'exploration invite à l'attention, au regard curieux, **à l'ouverture** aux rencontres : avec celles et ceux qui vivent ces lieux au quotidien, avec ceux qui les traversent pour la première fois, avec soi-même. Le réseau des itinéraires cyclotouristiques toscans dessine une géographie authentique et surprenante : mer et lignes de crête, campagnes ordonnées et territoires plus sauvages, villes d'art et contrées moins connues qui préservent une identité forte et reconnaissable. Chaque itinéraire ouvre une porte différente : certains recherchent le plaisir de la distance, d'autres l'intensité d'une montée, d'autres encore la liberté d'un chemin de terre ou la simplicité d'une balade à partir. Les routes racontent

des histoires de travail et de passage, de frontières franchies et d'horizons ouverts. **Les villages accueillent par leur dimension humaine**, tandis que la nature accompagne le cycliste, par ses rythmes constants, mais toujours changeants. C'est un voyage qui invite à l'écoute, stimule la curiosité et récompense ceux qui savent observer. En Toscane, le vélo est un moyen de découverte transversal, à même de relier des mondes et des expériences. Il est à la fois sport et contemplation, défi personnel et convivialité, voyage individuel et récit collectif. Il est le fil conducteur qui met en relation événements, traditions locales, savoir-faire artisanaux et saveurs, lesquels deviennent des étapes naturelles du parcours. Une halte n'est jamais seulement une pause : c'est un moment de rencontre, une immersion dans le territoire, un souvenir qui reste. Cette sélection d'itinéraires a été pensée pour offrir un aperçu de la richesse de l'offre régionale, en suggérant différentes façons de vivre la Toscane à deux roues. Le cycliste a le choix entre des parcours courts ou difficiles, des expériences d'une journée ou sur plusieurs jours, des routes à partager ou des sentiers à parcourir en silence. Une invitation à s'approcher, à choisir, à partir. L'Atlas des itinéraires cyclotouristiques est le point de départ pour s'orienter dans ce récit en constante évolution. Un outil pour imaginer le voyage avant même de le commencer, en sachant qu'une fois en selle, c'est la Toscane qui prendra les rênes.



Vélothérapie et bien-être mental

Pédaler en Toscane est un geste d'équilibre intérieur. Des routes paisibles, des paysages ouverts et des rythmes naturels aident à renouer à la fois avec la nature et avec soi-même. Le vélo devient source de bien-être, apaise les pensées et recrée un espace propice à l'écoute.



Des itinéraires hors du temps, des paysages authentiques

La passion du vélo et l'histoire des territoires. Des routes qui racontent des exploits sportifs, d'anciens chemins et de nouvelles façons d'explorer. Des balades tranquilles aux parcours les plus techniques, la Toscane offre des espaces à vivre tout au long de l'année, entre nature, culture et aventure.

Le culte de l'ascension

En Toscane, la montée est une véritable tradition cycliste: des murs raides et de longues ascensions sculptent les jambes et le caractère, reliant vallées et lignes de crête. Le dénivelé devient synonyme d'épreuve, de défi et de conquête, récompensés par des paysages à perte de vue et par la sensation profonde d'avoir mérité le sommet.



Les couleurs de la Toscane

Pédaler en Toscane, c'est voyager à travers les couleurs : le vert des vignes et des oliviers, l'ocre des routes blanches, le rouge des feuillages d'automne, le gris des paysages géothermiques, le bleu de la mer et les ciels roses de l'aube. À chaque saison, le paysage devient une émotion.



Action, on pédale: la Toscane sur les traces du cinéma

Depuis toujours, la Toscane est l'une des grandes protagonistes du cinéma international. Une terre capable de se transformer pour devenir le théâtre naturel d'histoires emblématiques, de personnages inoubliables et d'images entrées dans l'imaginaire collectif. La parcourir à vélo, c'est entrer physiquement dans ces scènes, les lieux de tournage devenant les étapes d'un voyage à vivre de près. Entre collines dessinées par les rangs de vignes, villages suspendus dans le temps et paysages devenus des symboles, le cyclotourisme rencontre le septième art et donne naissance à des itinéraires riches en émotions et immersifs. Des routes blanches du Chianti choisies par Bernardo Bertolucci pour *Beauté volée*, aux paysages épiques du Val d'Orcia qui ont servi de décor à *Gladiator*, chaque coup de pédale restitue la force narrative de lieux déjà racontés sur grand écran. Cortona, rendue célèbre par *Sous le soleil de Toscane*, invite à une découverte lente et lumineuse, tandis que Sienne, la côte et les Alpes apuanes évoquent les atmosphères dynamiques de *Quantum of Solace*. Rejoindre ces lieux à vélo amplifie le sentiment du voyage et accroît l'intensité et l'authenticité de l'expérience. Ce ne sont là que quelques exemples d'un patrimoine cinématographique diffus à travers toute la région, à explorer en transformant chaque sortie en récit personnel. Cinéma, paysage et mouvement se conjuguent pour donner naissance à une expérience à vélo singulière et inoubliable.



La Toscane, capitale du gravel

La Toscane est reconnue comme la capitale mondiale du gravel, un territoire où le réseau de routes blanches, de chemins ruraux et de routes secondaires crée un terrain naturel idéal pour une pratique libre, continue et immersive du vélo. Ici, le gravel n'est pas une mode, mais l'évolution spontanée d'un réseau de circulation historique qui traverse des campagnes façonnées par l'homme, des collines harmonieuses et de petits villages, en offrant des itinéraires peu fréquentés et porteurs d'une forte identité. Pédaler sur ces chemins, c'est entrer en harmonie avec le paysage, en saisir toutes les nuances et laisser le rythme du voyage s'adapter aux sensations du moment. Les routes blanches de Toscane sont devenues emblématiques, notamment grâce à des événements de renommée internationale, mais l'expérience gravel va bien au-delà des tracés les plus connus. Un réseau diffus relie vallées, lignes de crête et territoires moins fréquentés, idéal pour des sorties à la journée ou sur plusieurs jours, y compris en mode sac à dos. Distance, revêtement et dénivelé varient d'un itinéraire à l'autre, ouvrant la pratique du gravel à des cyclistes de tous niveaux. En Toscane, le gravel est avant tout une façon de voyager : une pratique qui place l'exploration, la rencontre et la liberté de choix au cœur de l'expérience. C'est le plaisir de s'arrêter, de contempler, de savourer le territoire et de se sentir partie prenante des lieux traversés.

À ne pas manquer

Au fil de l’eau: fleuves, lacs et zones humides

De l’Arno à l’Ombrone, du Serchio aux zones lacustres et aux espaces humides du littoral, l’eau dessine de magnifiques itinéraires cyclables. Des parcours plats ou légèrement vallonnés suivent le cours des fleuves, croisent lacs et zones humides, et racontent un rapport millénaire entre l’homme et le paysage, dans des environnements naturels riches en biodiversité, parfaitement propices à une balade reposante et immersive.



Sur les traces des Étrusques

Avant les Romains, les Étrusques ont façonné la Toscane en y laissant des villes, des nécropoles et des voies de communication encore visibles dans le paysage. Pédaler à travers ces lieux, c’est traverser une histoire millénaire faite de collines, de voies creusées dans la roche et d’habitats rupestres, où archéologie et nature s’entrelacent le long d’itinéraires d’une grande beauté.

L’art contemporain à vélo

La Toscane n’est pas seulement la gardienne d’un patrimoine artistique ancien. En pédalant, on découvre des villages et des territoires qui ont choisi le langage de l’art contemporain pour se raconter : fresques murales, installations et œuvres en plein air dialoguent avec le paysage, transformant routes et places en galeries à ciel ouvert. Le vélo devient le moyen idéal pour les découvrir sans filtre.

Les parcs naturels

La Toscane abrite un vaste réseau de parcs et d’espaces protégés que le vélo permet de traverser avec respect et légèreté. De la montagne au littoral, les itinéraires cyclables dans les parcs offrent silence, biodiversité et panoramas préservés, invitant à une découverte consciente du patrimoine naturel régional.



ROUTE De part et d’autre du Val d’Elsa

Longueur: 68,8 km
Zone: Empolese Valdelsa et Montalbano

Une rando vélo complète et captivante, qui unit paysage, histoire et effort sportif. Cette boucle part de Montaione et traverse collines douces, villages historiques et routes panoramiques, entre montées exigeantes et descentes dynamiques. Dès les premiers kilomètres vers Gambassi Terme, le parcours traverse forêts et campagne et révèle les origines anciennes du territoire, ponctuées de vestiges romains le long de l’ascension. Après le centre thermal, la route descend vers Certaldo, porte d’entrée de la vallée de l’Elsa et symbole de la culture toscane. Ici, le parcours change : les tronçons roulants laissent place à des montées, comme celle vers San Donnino, où la coupole de Saint-Michel-Archange domine le paysage et rappelle le château disparu de Semifonte. La balade se poursuit entre Barberino Val d’Elsa, Marciaccia et Fiano, le long d’une crête panoramique où se succèdent montées et descentes, vignobles et vastes panoramas sur la campagne. La longue descente finale conduit à Certaldo, parfaite pour une halte culturelle dans le vieux bourg, avant d’attaquer le dernier tronçon vers Castelfiorentino et le retour à Montaione. Un itinéraire varié et gratifiant, parfait pour conjuguer effort, beauté et découverte du territoire.



Choisissez votre itinéraire

Le paysage toscan est aussi varié que les types de parcours qu’il propose. Voici 12 propositions pour explorer la Toscane à vélo.



GRAVEL / VTT L’Ardita, un itinéraire cyclotouristique permanent

Longueur: 81,4 km
Zone: Arezzo

L’Ardita est un itinéraire cyclotouristique permanent pour redécouvrir le territoire d’Arezzo dans un esprit hors du temps. Un itinéraire ouvert à tous, à vivre seul ou en famille. En partant du centre d’Arezzo, depuis la Piazza Grande, on quitte les géométries médiévales de la ville pour rejoindre l’imposant Aqueduc du Vasari. Ici, l’itinéraire pénètre dans l’un des plus beaux cadres du Valdarno, la réserve naturelle de Ponte Buriano et Penna, où l’eau et la biodiversité dessinent des paysages d’une rare beauté. Le pont Buriano, lié à la célèbre Joconde de Léonard de Vinci, domine l’Arno de sa présence millénaire, témoin silencieux d’époques et de batailles. La balade se poursuit entre églises romanes, villages médiévaux et routes de campagne à travers le bas Casentino : Capolona, Subbiano, Castiglion Fibocchi, Pieve San Giovanni et Casavecchia racontent un territoire authentique, fait de petits bourgs et de grandes histoires. Le retour vers Arezzo constitue le moment le plus intense : la montée de l’Alpe di Poti met à l’épreuve les jambes et le caractère, avec le frisson d’une ascension chronométrée jusqu’au sommet, avant de redescendre en ville.

Un itinéraire à vivre, à partager et à redécouvrir en toute saison.

VTT Dans les forêts des moines

Longhezza: 22 km
Area: Casentino

Cet itinéraire VTT mène au cœur authentique du Casentino, à travers les sites emblématiques du Parc national des Forêts du Casentino. Un parcours immersif pour qui recherche nature, silence et pratique consciente du vélo. Après un bref tronçon asphalté, on s’enfonce dans la forêt pour emprunter de larges pistes forestières, où le rythme devient naturel et le paysage notre compagnon. Hétraies séculaires, sapinières monumentales et clairières lumineuses racontent une histoire ancienne de spiritualité, de travail et de préservation du territoire. Le retour offre un nouveau point de vue : en passant par La Calla, il emprunte le sentier de crête transformé en piste forestière panoramique, suspendue entre deux versants et ouverte sur de vastes horizons préservés. Seul le dernier tronçon, plus raide et plus exigeant, invite à ralentir et, si nécessaire, à descendre du vélo sans hâte : ici, le voyage compte plus que la vitesse. Mieux vaut prêter attention à la météo, typique des altitudes élevées et des crêtes exposées, mais l’itinéraire récompense par une expérience profonde et authentique. Un parcours à aborder avec respect, curiosité et l’envie d’écouter la forêt, en pédalant là où la nature reste la véritable protagoniste.



ROUTE Le circuit du chant du coq

Longueur: 64 km
Area: Chianti

Un voyage à vélo au cœur du Chianti, entre collines, villages et routes qui racontent la naissance de l’un des symboles les plus célèbres de la Toscane. Au départ et à l’arrivée de Castellina in Chianti, ce parcours peut s’effectuer en 2 étapes pour savourer chaque détail du territoire. La balade part de la vieille ville vers Fonterutoli, où la frontière médiévale entre Florence et Sienne marqua pour toujours l’histoire du Chianti. La route serpente ensuite entre vignobles, forêts et domaines ruraux jusqu’à Castellina Scalo et Staggia, où le paysage s’ouvre et le rythme ralentit. En continuant vers Lecchi et Strolla, l’itinéraire gagne en intensité : une succession de montées met les jambes et la concentration à l’épreuve, tout en offrant de vastes panoramas silencieux. Le retour à Castellina marque la fin idéale de la première partie du voyage. La seconde étape traverse le bois de Sant’Agnese et mène à Gaggiano, Cedita et Poggibonsi, entre histoire, archéologie et nature. La dernière montée, au milieu des collines du Monsanto, conduit jusqu’au tumulus étrusque de Montecalvario, refermant une boucle conjuguant sport, paysage et mémoire. Un itinéraire à vivre avec lenteur et curiosité, en suivant les routes du Coq Noir.



GRAVEL À vélo, de musée en musée

Longueur: 14,5 km
Area: Côte des Étrusques

L’itinéraire avec vue sur la mer est une boucle cyclotouristique mêlant paysage, archéologie et mémoire, en longeant le fleuve Cecina jusqu’à ses origines les plus anciennes. Accessible et riche en émotions, il dévoile eau, collines et panorama maritime. Le parcours contourne la vallée du Cecina et invite à s’arrêter dans des lieux qui racontent l’histoire profonde de cette terre. Nichée dans un écrin de verdure, la Villa Guerrazzi, élégante demeure du XVIIIe siècle, abrite le Musée archéologique, qui propose un véritable voyage à travers les millénaires, des premières traces de l’homme jusqu’à l’époque romaine, mettant en valeur la civilisation étrusque. À côté, le Musée de la vie et du travail raconte le quotidien rural, avec des outils et traditions du nord de la Maremme. La balade se prolonge jusqu’au site archéologique de San Vincenzino, où les vestiges d’une villa romaine en bord de mer illustrent le lien étroit entre habitats, commerce et paysage. La grande citerne souterraine surprend par ses dimensions et son état de conservation. Le parcours offre des vues dégagées et lumineuses, particulièrement belles au coucher du soleil, lorsque le ciel se reflète dans l’eau et que la balade se fait lente et contemplative.



ROUTE La voie des fossiles

Longueur: 26 km
Zone: Valdarno

La Voie des fossiles est une boucle cyclotouristique entre Cavriglia et Montevarchi, qui emmène le cycliste à la découverte du Valdarno le plus surprenant, où chaque paysage raconte une histoire millénaire. Le parcours serpente à travers villages ruraux, vignobles ordonnés et oliveraies qui façonnent la vallée, offrant autant de haltes et d’occasions d’explorer. Le territoire de Cavriglia révèle des traces étrusques et romaines, ainsi que l’histoire plus récente des mines de lignite, aujourd’hui racontée par le MINE – Musée des Mines du Territoire. Non loin de là, la roseraie Fineschi propose une expérience sensorielle unique, avec des milliers de roses dans un cadre d’une grande beauté. La balade se poursuit à vélo jusqu’à Montevarchi, ville animée et riche en patrimoine culturel. Le Musée paléontologique conserve des pièces remarquables du Valdarno, comme des fossiles de grands mammifères préhistoriques, qui révèlent un territoire très différent de celui que nous connaissons aujourd’hui. Il est possible de prolonger la visite culturelle au Cassero, dédié à la sculpture italienne des XIXe et XXe siècles, installé dans un ancien fort médiéval. Un itinéraire qui fait du territoire une histoire à découvrir entièrement.

VTT Super trail Monte di Muro à Scarlino

Longueur: 31,1 km
Zone: Nord de la Maremme

Ce trail VTT surprend par sa variété et son caractère, dans l’un des cadres naturels les plus spectaculaires de la côte toscane. Conçu pour ceux qui aiment le trail riding, en quête d’un équilibre entre fluidité, technicité et vues sur la mer. Au cœur des bois autour de Cala Viola, les sentiers faciles à rouler permettent de s’initier au terrain, entre passages plus exigeants qui sollicitent conduite et concentration. Le parcours débute par le sentier n° 1, praticable dans les deux sens, qui introduit progressivement à l’esprit de l’itinéraire tout en invitant à la vigilance envers les autres usagers. Ici, on rejoint le sentier n° 3, porte d’entrée vers la descente du The Guardian, sur le Poggio La Guardia : un tronçon emblématique où l’effort devient une vue spectaculaire, qui reste gravée longtemps après la fin de la balade. Après avoir traversé la route, le parcours remonte vers Monte di Muro, en attaquant une ascension également appréciée des amateurs de VAE grâce à des tronçons faciles à pédaler et ludiques. Les trails Traverso et Eretico complètent l’expérience, et ramènent vers Cala Viola sur des tracés dynamiques et bien dessinés. Le retour par le trail n° 4, ferme la boucle par une descente ludique et gratifiante.



ROUTE Montecatini alto, un balcon panoramique sur la Valdinievole

Longueur: 25,6 km
Zone: Valdinievole

L’itinéraire vallonné Montecatini Alto, un balcon sur la Valdinievole récompense chaque effort par de vastes panoramas ininterrompus, entre oliveraies, villages historiques et routes paisibles. Une sortie dynamique, alliant montées sur asphalte, découverte du paysage toscan et pauses gourmandes. Depuis le centre de Montecatini Terme, la route monte progressivement vers le village perché, offrant des vues sur les thermes historiques et le tracé pittoresque du funiculaire. L’ascension mène à Montecatini Alto, véritable balcon sur la Valdinievole : un centre ancien vivant et paisible, où tours, forteresse et places témoignent de siècles d’histoire. Ici, le temps semble suspendu, et le regard parcourt les collines cultivées, entre oliviers et petits villages. À la sortie du village, le parcours se poursuit entre montées et descentes, avec des tronçons plus tranquilles, alternant routes panoramiques et pentes verdoyantes. On traverse Massa e Cozzile puis Colle di Buggiano, avec son église paroissiale et ses lieux de rencontre qui racontent la vie locale. Un peu plus loin, Buggiano Castello séduit par son charme médiéval, ses jardins clos et les teintes chaleureuses de ses maisons, qui rendent la halte particulièrement charmante.



GRAVEL Les camélias et le lac de la Gherardesca

Longueur: 40,5 km
Zone: Plaine de Lucques

Une invitation à pédaler lentement, dans un paysage délicat et riche en évocations, entre fleurs, plans d’eau et zones protégées. Cette boucle, qui part du centre de Capannori, est sans difficulté particulière, et se pré^{parfaitement pour} une balade reposante et immersive. Après avoir quitté le centre, la route mène vers les pentes du mont Serra, où se dresse le célèbre village des camélias, Sant’Andrea di Compito. Ici, le voyage se teinte de parfums et de floraisons, dans un cadre qui raconte le lien profond entre nature et tradition. On traverse campagnes silencieuses et petits villages, guidant le cycliste vers des paysages toujours plus naturels. L’entrée dans l’oasis du Bottaccio et dans la zone du lac de la Gherardesca marque le temps fort de la balade. Situé dans une zone protégée, ce plan d’eau présente un fort intérêt naturel et accueille de nombreuses espèces d’oiseaux migrateurs. Dans la zone humide, les chemins de terre plongent le cycliste au cœur du paysage, entre roseaux, reflets et atmosphère feutrée. Le retour s’effectue par Porcari, sur des routes paisibles qui ramènent progressivement à Capannori, un final parfait pour ceux qui aiment observer le paysage et profiter d’une balade à vélo dans des cadres authentiques.



GRAVEL Badia Tedalda, entre le Sasso di Simone et l’Alpe della Luna

Longueur: 46,2 km
Zone: Valtiberina Toscana

Cet itinéraire cyclotouristique permet de parcourir la Valtiberina authentique, alternant petites routes asphaltées et longs tronçons de chemins blancs. Un parcours au charme rural et paisible, où les paysages de montagne accompagnent chaque kilomètre. Le départ depuis le centre de Badia Tedalda plonge d’emblée dans l’histoire de ce territoire frontalier, longtemps lieu de passage et de transhumance. Après avoir quitté la route principale, le parcours monte progressivement vers Fresciano, puis devient un chemin de terre et s’ouvre sur pâturages, crêtes et vastes horizons qui révèlent l’âme de l’Alpe della Luna. Le passage par Montebotolino dégage une atmosphère intime et suspendue. Sur une route blanche, le parcours longe le fleuve Marecchia, entre collines douces et paysages dégagés, jusqu’au pont de Gattara. La seconde partie de l’itinéraire emprunte des routes secondaires peu fréquentées, en direction de la Torre di Bascio et des petits villages environnants. Le dernier tronçon sur chemin de terre conduit au sommet du parcours, d’où la descente finale ramène doucement à Badia Tedalda. Un itinéraire magnifique et harmonieux, entre calme, nature et rythme authentique, ponctué de pauses gourmandes.

VTT Entre montagnes et mer: Carrare et le Mont Brugiana

Longueur: 42 km
Zone: Riviera Apuana

Explorer le côté le plus sauvage de la Riviera Apuana, avec un itinéraire intense et captivant, suspendu entre montagnes rugueuses et lumière de la mer. Conçu pour les cyclistes expérimentés, ce parcours alterne longues montées et descentes techniques riches en adrénaline. Le départ se fait à Carrare, ville du marbre, où art et paysage donnent le ton dès les premiers coups de pédale. Après avoir quitté la plaine, le parcours monte progressivement à travers les châtaigneraies, vers les premiers contreforts du mont Bandita. Ici, le terrain évolue et le panorama s’ouvre, guidant le cycliste vers la première descente franche, jusqu’aux vestiges évocateurs du château de Moneta, témoin discret d’un passé frontalier. De retour à Carrare, l’itinéraire repart à l’assaut des versants du mont Brugiana, entre villages perchés et routes de montagne, demandant constance et concentration. Au sommet, débute la descente la plus longue et intense du parcours : un tronçon rapide et technique, offrant sensations fortes et panoramas sur le littoral. Le Parc de la Résistance et le Mémorial du mont Brugiana offrent une halte contemplative, rappelant l’histoire récente de ces lieux. Un itinéraire qui révèle l’authenticité des Alpes apuanes.



GRAVEL / VTT Entre les pinèdes et le lac

Longueur: 48 km
Zone: Versilia

Entre les pinèdes et le lac, cet itinéraire cyclotouristique relie mer, forêts et zones humides, guidant le cycliste à travers les paysages les plus évocateurs de l’arrière-pays de la Versilia. Le départ depuis Viareggio impose d’emblée le style : élégance de la ville, front de mer et architectures Art nouveau le long de la piste cyclable. L’atmosphère évolue à l’entrée de la pinède de Levante et de la Lecciona, une zone d’un grand intérêt naturel où la piste de terre serpente entre pins, sable et parfums du maquis méditerranéen. En longeant la côte, le parcours mène vers des paysages de plus en plus sauvages, jusqu’à l’embouchure du Serchio, où la nature domine et le contact avec le paysage est total. Une fois la mer laissée derrière soi, le parcours s’enfonce dans les terres, longe le fleuve et traverse de petits villages, alternant routes secondaires et paisibles chemins de terre. Le point fort du parcours est le lac de Massaciuccoli, sur l’itinéraire cyclopiétonnier de Puccini. Entre eau, roseaux et observatoires d’oiseaux qui créent un cadre unique, des passerelles et sentiers mènent à la sortie du lac. Un parcours à vélo qui dévoile la Versilia la plus méconnue, à travers des paysages toujours changeants.

