

Atlante degli itinerari cicloturistici toscani

In bicicletta circondati dalla bellezza
di scenari e paesaggi identitari.



La Toscana in bicicletta *Itinerari cicloturistici toscani*

L'Atlante offre un racconto affascinante della Toscana, una guida digitale con percorsi che si snodano lungo ciclovie, strade poco trafficate e sentieri permanenti. Suddivisi per tematiche, i percorsi sono arricchiti da un intreccio di emozioni che trasformano ogni viaggio in bicicletta in un'esperienza profonda. L'Atlante degli itinerari cicloturistici è il compagno di viaggio essenziale per chi desidera esplorare la Toscana in maniera autentica, suggerendo itinerari che attraversano città d'arte, paesaggi incontaminati, prelibatezze culinarie e tradizioni artigianali. Con oltre 15.000 chilometri di percorsi disponibili, la rete cicloturistica della Toscana offre un vero e proprio ecosistema di esperienze che si adattano alle esigenze e ai desideri di ogni ciclista. Unica avvertenza: pedalare in Toscana può risultare irresistibile. Buon viaggio!

Foto di copertina: Archivio fotografico Toscana Promozione Turistica

Condividi le tue avventure

#toscanainbici #mytuscany
visittuscany.com/inbicicletta



Art. 1.119-24



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 in bicicletta



La Toscana in bicicletta è un viaggio introspettivo e sensoriale, un'esperienza che unisce la scoperta di luoghi incantevoli con attenzione verso la sostenibilità ambientale. La bicicletta diventa il mezzo attraverso il quale viaggiando si può instaurare un legame empatico con l'ambiente circostante, percorrendo strade che conducono a piccoli paesi e villaggi, scoprendo la vita locale e le tradizioni che si celano tra le colline e le vallate. La bicicletta è una compagna di viaggio che amplifica le emozioni di chi attraversa la Toscana, trasformando ogni pedalata in nuovi panorami, in profumi della terra e del mare, nel silenzio che caratterizza le campagne toscane. I percorsi ciclabili e le ciclovie rivelano un paesaggio che racconta una storia plurisecolare, quella di una terra che ha visto il passaggio di civiltà antiche, il fiorire del Rinascimento e il continuo evolversi della cultura contemporanea. Ogni itinerario diventa un'opportunità di connessione profonda con l'ambiente circostante e con le persone che lo abitano. Pedalare in Toscana è un incanto che invita a tornare, di volta in volta, per rivivere il senso di appartenenza che questa terra sa offrire. Misurare le distanze con la dolcezza di un viaggio lento a pedali o spingersi al massimo delle proprie capacità sfidando le salite come un vero professionista, ricevendo in cambio sempre quel senso di felicità. Le emozioni sono quelle genuine

dell'incontro con altri ciclisti durante gli eventi che costellano il calendario annuale o nel tradizionale saluto che ci si scambia sulla strada anche quando si è senza fiato. L'incontro è quello che nasce scambiando due chiacchiere in una bottega, da un artigiano o da un produttore di *Vetrina Toscana* per una sosta gastronomica che non prevede le solite barrette ma rigorosamente un prodotto del territorio, magari energizzante come il panforte o un panino con la finocchiona accompagnato da un bicchiere di spuma. La varietà dei percorsi disponibili rende il cicloturismo in Toscana accessibile a tutti: dagli appassionati di mountain bike che cercano l'avventura tra sentieri immersi nella natura, agli amatori che preferiscono l'e-bike per un'esperienza più rilassata, fino ai ciclo-viaggiatori che percorrono strade di ghiaia rivivendo l'epoca d'oro del ciclismo. Un equilibrio tra libertà, paesaggio, divertimento, a volte fatica, bellezza, sportività. Una contaminazione continua tra patrimoni Unesco e capitale umano, tra sapori e conoscenza, tra social ride e ritmi solitari quasi meditativi, consentendo ad ognuno di scrivere il proprio racconto di una esperienza unica in Toscana e in bicicletta. Il modo migliore per scoprire e vivere tutto ciò è cominciare il viaggio con l'Atlante degli itinerari cicloturistici, consultabile su VisitTuscany.com, per sognare e partire.



Esplorare la Toscana in bicicletta è scoprire un'armonia perfetta tra mente, corpo e anima. Il pedalare ritmato da gioia e connessione sprigiona una magia unica, trasformando ogni percorso in un'esperienza indimenticabile.



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.

Tra i tanti luoghi per vivere la bicicletta a ritmo di famiglia il sedime ferroviario della Ciclopista del Trammino, sulle note musicali del Maestro sulla Ciclopedonale Puccini, lungo Marina di Grosseto e Principina, spiagge e mare in bicicletta, lungo il fiume Pescia fino alla Padule di Fucecchio e in una Firenze inedita tra Lungarno e Parco delle Cascine.



Collezionare ricordi, acquisire il senso di un luogo e lasciare solo l'impronta del pneumatico assecondando il ritmo dei pedali in un viaggio consapevole e responsabile. Seguire le tracce dei percorsi e al tempo stesso perdersi, incontrare i locali e farsi accogliere dalle tante strutture bike friendly sempre più sostenibili.



I Grand Tour

Il concetto di Grand Tour oggi si rinnova attraverso i viaggi in bicicletta, richiamando la tradizione del viaggio come ricerca di conoscenza e arricchimento personale. I ciclisti possono esplorare città d'arte e paesaggi tranquilli, immergendosi nella cultura rinascimentale che ha influenzato il mondo moderno. Il viaggio diventa così un'esperienza di libertà e comprensione del territorio. I percorsi di Grand Tour offrono avventura e si adattano al viaggiatore contemporaneo.

Il Grand Tour della Toscana da Siena a Pisa e Firenze copre quasi 400 km, attraversando strade asfaltate e bianche, fino al mare, lungo ciclopiste come la Via Francigena.

Il Grand Tour della Toscana da Siena a Camaldoli e Arezzo, passando per la Val d'Orcia e il Chianti, con soste in abbazie e castelli, come l'eremo di Camaldoli e il santuario di La Verna. Il Grand Tour verso sud, da Siena a Pitigliano e Massa Marittima, si snoda per 443 km tra riserve naturali, borghi medievali, terme e siti etruschi come Sorano e Sovana.

Il Grand Tour della Maremma esplora borghi storici come Roccatederighi e Roccastrada, fino a monumenti etruschi a Sorano e Pitigliano, con le vie Cave e la fortezza Orsini, e le terme di Saturnia.

Questi itinerari offrono una connessione profonda con la storia e la cultura del territorio toscano.



Le ciclostoriche

Il fascino delle bici vintage, la cura nella scelta dell'abbigliamento a tema, la bontà dei ristoranti, lo spirito di condivisione, la passione per la bicicletta, la fatica di alcuni percorsi e la vocazione per le strade bianche sono alcune delle regole che accomunano un modo di incontrarsi e di pedalare in Toscana: le ciclostoriche. Queste manifestazioni celebrano non solo lo sport, ma anche la bellezza dei paesaggi e le tradizioni enogastronomiche della regione, rendendo ogni evento un'occasione imperdibile per gli appassionati di ciclismo e per chi desidera immergersi nello spirito autentico della Toscana. La prima ad essere nata è L'Eroica accompagnata da tante altre che si differenziano per territori toccati e per date, alcune con percorsi permanenti da vivere tutto l'anno e tutte con nomi evocativi e meritevoli di essere vissute scoprendo le specialità locali. L'Intrepida ad Anghiari, l'Etrusca a Bolgheri, la Medicea a Carmignano, L'Ardita ad Arezzo, la Chianina in Valdichiana, la Maremmana a Castiglione della Pescaia, la Vinaria in Lucca, la Marzocchina in Valdarno, la 99 curve a San Vincenzo, la Lastrense a Lastra Signa, la Leonessa in Chianti e Montagna Fiorentina. Non resta che salire in sella scegliendo con cura il proprio stile e vivere le tante anime del ciclismo eroico.

Da non perdere

Pedalaré 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.



MTB / GRAVEL

In bici tra le Ville Medicee

Lunghezza: 32 km
Area: area Pratese

Il percorso in bici tra le Ville Medicee offre un viaggio affascinante attraverso il Montalbano, un angolo incantevole della Toscana ricco di storia, arte e natura. Partendo dalle Cascine di Tavola a Prato, ci si avvia lungo una strada sterrata verso il Poggetto, località pittoresca che offre uno scorcio autentico del paesaggio toscano, immersa tra colline e vigneti e si prosegue per il Borgo medicco di Bonistallo un antico complesso architettonico legato ai Medici, caratterizzato da storiche strutture di caccia e svago, testimonianza del passato nobile e artistico della regione. Una sosta d'obbligo al suggestivo Ponte Manetti per attraversare il fiume Ombrone. Proseguendo verso Poggio a Caiano, si visita la magnifica Villa Medicea e il suo parco, ricco di piante esotiche e alberi imponenti. Il viaggio continua verso Artimino lungo la Via Arrendevole, per esplorare il borgo e ammirare la Villa Medicea La Ferdinanda, conosciuta come la "Villa dei cento camini" per i suoi caratteristici comignoli. Il percorso prosegue verso Verghereto la strada diventa più ripida, ma la fatica è ricompensata dalla bellezza del borgo. Si continua fino all'incrocio con Via Vergheretana, dirigendosi verso Carmignano, famoso per il vino Carmignano DOCG. Dopo aver superato Carmignano, si scende verso Seano, borgo rinomato per il carattere autentico ed accogliente e costeggiando il Parco Museo Quinto Martini.



Foto: Credit: Alex Rusello

1 E- Bike

Toscana in e-bike: sostenibilità e piacere alla portata di tutti. La Toscana è ideale per gli amanti del cicloturismo, offrendo un'esperienza unica che unisce sostenibilità ed esplorazione del paesaggio mozzafiato. L'e-bike è perfetta per immergersi nella natura, apprezzare i borghi storici e vivere la cultura locale permettendosi le soste gastronomiche e senza perdere il ritmo della pedalata.

2 Arte

Pedalaré attraverso la Toscana significa immergersi in una vibrante esperienza artistica. Ogni tratto di strada racconta una storia: dalle tracce dell'arte etrusca ai capolavori del Rinascimento, fino alle installazioni contemporanee site-specific. Questo viaggio in bicicletta permette di attraversare secoli di creatività e bellezza, in un percorso unico tra paesaggi e cultura.



Foto: Credit: Alex Rusello

3 Isole

L'Arcipelago Toscano incanta con il suo clima mediterraneo, ideale per esplorare le isole a due ruote. Senza auto, si possono scoprire angoli nascosti grazie ai traghetti che collegano le isole e ai percorsi cicloturistici immersi in una vegetazione incontaminata. Ogni isola offre borghi pittoreschi, calette intime e acque cristalline. Con itinerari di ogni tipo, da quelli per le famiglie a quelli per gli appassionati di mountain bike e bici da strada, l'arcipelago si rivela un paradiso per tutti gli amanti delle due ruote.



Foto: Credit: Matteo Donati

ROAD BIKE

Nelle Terre del Tartufo bianco di San Miniato

Lunghezza: 100 km
Area: Terre di Pisa

Partendo da Casciana Terme, famosa per le rinomate terme che offrono trattamenti benessere immersi in un'atmosfera elegante e rilassata, e per il pregiato tartufo, ci si dirige verso Ponsacco. Passando per Montefoscoli, celebre per il mistico Tempio di Minerva Medica, si prosegue verso Palaia. Da qui la discesa verso il Valdarno, affrontando una pianura di oltre 10 km che prepara la breve ascesa verso San Miniato, rinomata per la sua Mostra Mercato Nazionale del Tartufo Bianco. Lasciato San Miniato, si procede verso Calenzano, seguendo il crinale vicino alla Via Francigena fino a Collebrunacci. Si scende nuovamente in pianura e, dopo aver toccato La Serra, di nuovo una ripida salita che porta a Montopoli in Val d'Arno in una caratteristica alternanza di salita e discesa che assecondano fatica a stupore. Da qui, verso La Rotta e infine Palaia, passando attraverso tratti ombreggiati e saliscendi che offrono piacevoli ristori e che comunemente vengono indicati come mangia-bevi. Proseguendo scendendo verso Forcoli si affronta l'ultima difficoltà della giornata a Santo Pietro Belvedere. Dopo 10 km di percorso e una lieve salita finale, si arriva a Casciana Terme, completando il viaggio di 100 km attraverso i borghi celebri per il tartufo delle Terre di Pisa.



Foto: Credit: Alex Rusello

MTB / GRAVEL

Semproniano, borghi e castelli nell'alta valle dell'Albegna

Lunghezza: 40 km
Area: Maremma Sud

Da Semproniano, antico feudo degli Aldobrandeschi si segue la strada solitaria di campagna Strada Terra Madre, un affascinante circuito di vie poderali nella Valle dell'Albegna, dedicato da Slow Food alla promozione delle tradizioni agricole locali. Questo percorso immerso nella macchia mediterranea offre un'esperienza autentica attraverso paesaggi rurali e borghi storici, celebrando la cultura e la biodiversità della Maremma. Dopo una breve e ripida salita ci si addentra a Petricci con le sue stradine acciottolate e le tradizionali abitazioni in pietra con il percorso che corre sul crinale tra i fiumi Albegna e Fiora. Passando vicino all'imponente Castello della Triana, da cui si gode una vista che spazia fino all'Argentario e alle isole Giglio e Montecristo. La tappa successiva è Roccalbegna, un affascinante borgo medievale famoso per la sua rocca e il "sasso" che sovrasta il paese. Qui è consigliata una sosta per i pregiati formaggi locali e il biscotto salato, presidio Slow Food. Lasciando Roccalbegna attraverso l'antica Porta di Maremma, si segue il sentiero sterrato dei Rocconi, che scende tra le antiche abitazioni. Attraverso le gole dell'Albegna, si raggiunge l'affascinante borgo arroccato di Rocchette, noto per le sue rovine medievali e l'ospedaletto templare.



Foto: Credit: Emanuele Bile



Foto: Credit: Francesco Marzari

ROAD BIKE

Scalata di San Pellegrino in Alpe

Lunghezza: 52 km

Area: Garfagnana e Media Valle del Serchio
La salita che da Castelnuovo di Garfagnana porta a San Pellegrino in Alpe è una delle sfide ciclistiche più ardue dell'Appennino. L'itinerario inizia a Castelnuovo di Garfagnana, attraversando la storica piazza Umberto I, dominata dalla suggestiva Rocca Ariostesca. Si procede in leggera salita verso Pieve Fosciana, immergendosi nei paesaggi incantevoli della Garfagnana. La sfida con sé stessi comincia dopo Chiozza con pendenze che nei primi chilometri oscillano tra il 9% e il 12% per arrivare negli ultimi 2,5 km a pendenze che superano il 15% e punte fino al 20%, rendendo ogni pedalata una prova di forza e determinazione. L'ultimo tornante si avvicina alla piazza di San Pellegrino in Alpe, situato a 1.525 m, il borgo abitato più alto dell'Appennino tra Toscana ed Emilia-Romagna, da cui godere la vista delle Alpi Apuane con un senso di realizzazione per l'ascesa appena conclusa. Una sosta d'obbligo all'omonimo Santuario che ospita le reliquie dei Santi Pellegrino e Bianco e al bike point per certificare l'impresa ottenendo l'attestato di merito. Ma l'avventura non finisce qui. Si continua a salire per altri 2 km fino al valico del Pradaccio, da cui inizia una lunga discesa che attraversa il Passo delle Radici, il Casone di Profecchia, e il borgo medievale di Castiglione di Garfagnana, per poi tornare al punto di partenza, completando un percorso che combina sfida, bellezza e storia in un'unica straordinaria esperienza.

ROAD BIKE

In bici alla scoperta di Firenze

Lunghezza: 22.6 km

Area: Firenze e Area Fiorentina
Un affascinante itinerario ad anello svela i tesori di Firenze e dell'area fiorentina, iniziando da Piazza Santa Maria Novella, dove si erge la magnifica basilica domenicana fondata nel 1242. Da qui, si pedala lungo via dei Fossi dirigendosi verso piazza Carlo Goldoni. Un rapido sguardo rivela Borgo Ognissanti e la chiesa di San Salvatore, custode di capolavori di Ghirlandaio e Botticelli, sepolto proprio qui. Proseguendo sul lungarno, si entra nel parco oltre la cinta muraria per poi rientrare in città dalla maestosa Porta di San Frediano per uno scorcio della storica Firenze, culminando nella piazza del Carmine e la Cappella Brancacci, con i celebri affreschi rinascimentali di Masaccio e Masolino. Qualche colpo di pedale per raggiungere piazza Santo Spirito, cuore pulsante dell'Oltrarno con le sue botteghe e mercati e proseguire verso la salita alberata che conduce a San Miniato per una vista mozzafiato della città prima di quella più iconica da Piazzale Michelangelo. Si scende quindi attraverso la ciclabile e si segue il corso dell'Arno lungo il parco dell'Anconella. Raccomandata poi una sosta culturale al Cenacolo di Andrea del Sarto che incanta con la sua maestosità. Rientrati sul lungarno, ci si avvicina al Palazzo della Biblioteca Nazionale, lasciando l'Arno per raggiungere Piazza di Santa Croce per una visita del capolavoro gotico. Piazza San Marco offre la bellezza degli affreschi del Beato Angelico nel convento domenicano e da via Cavour si ammirano Palazzo Medici Riccardi e il complesso di San Lorenzo.



Foto: Credit: Matteo Donati

ROAD BIKE

Le campagne della Maremma Nord in bici

Lunghezza: 63 km
Area: Maremma Nord

Un facile anello ciclistico prende il via dal Parco Centrale di Follonica, offrendo la comodità di ampi spazi per parcheggiare qualora si debba raggiungere da lontano o con camper. Da qui, il percorso si snoda attraverso i paesaggi incantevoli della Maremma del Nord. Lasciata la città, dopo una prima area di collegamento iniziano le dolci salite verso Filare di Gavorrano. Questo borgo, un tempo abitato dai minatori delle miniere di pirite, è un punto di interesse storico. Proseguendo oltre la strada Vecchia Aurelia, si imbecca una rete di strade poco trafficate che conducono al Lago dell'Accesa. Questo lago, con le sue acque cristalline, invita a una sosta ristoratrice, soprattutto in estate. Circondato da una vegetazione rigogliosa, il lago offre anche un tuffo nella storia con i resti di un antico villaggio etrusco, di cui sono visibili le fondamenta. Dopo il lago, il percorso si inerpica verso le miniere settecentesche di rame di Serrabottini, dove è possibile scorgere pozzi e cumuli ricchi di minerali. Seguendo un tracciato pittoresco, si giunge a Valpiana, nota per le sue antiche fonderie e ferriere, le cui vestigia sono ancora presenti nel centro del paese. Un piacevole saliscendi accompagna poderi, piccoli vigneti, campi di cereali, boschi e gli iconici cipressi che ogni volta invitano ad una tradizionale sosta fotografica.



Archivio: Toscana Promozione Turismo



Foto: Credit: Paolo Calzani

GRAVEL

Itinerario nelle Crete Senesi, la terra senza dolcezza d'alberi

Lunghezza: 46 km

Area: Terre di Siena

L'itinerario in bicicletta tra le Crete Senesi si apre con una partenza poetica e suggestiva da Porta Pispini, a Siena, che evoca l'immagine di una terra scolpita dal tempo. Il percorso inizia in direzione della località Due Ponti fino ad Arbia: l'ingresso ufficiale nelle Crete Senesi. Questa prima parte dell'itinerario si sviluppa lungo la Strada Lauretana in direzione Asciano, attraversando un paesaggio ondulato che si arrampica con decisione verso Podere Casanuova, il primo vertice del percorso triangolare. Verso Monteroni d'Arbia è altamente consigliata la deviazione imperdibile per gli amanti della bellezza naturale: il Sito Transitorio. Questa sezione, su strade bianche, invita a un viaggio tra cipressi e sculture di Jean Paul Philippe, offrendo panorami mozzafiato. Ritornando al percorso principale, la discesa verso la pianura dell'Arbia è un'avventura che mescola tratti ripidi e salite impegnative, passando vicino ai ruderi di San Martino in Grania. Monteroni d'Arbia è un punto di ristoro e cultura, con il suo mulino fortificato del XIV secolo e il vicino Castello di San Fabiano. Proseguendo il tracciato conduce al borgo di Radi tappa iconica de L'Eroica. Da qui, l'ultimo lato del triangolo si snoda su una strada sterrata che scivola tra dolci colline e offre scorci incantevoli di Siena all'orizzonte.

GRAVEL

Monte Labbro gravel

Lunghezza: 31.7 km

Area: Amiata

Si inizia a pedalare partendo dal cuore di Arcidosso, dopo uno scatto fotografico allo spettacolare panorama da cartolina offerto dalla torre del maestoso Castello Aldobrandesco che domina il paese. Salendo, gli enormi castagni secolari osservano silenziosamente i passanti, conferendo al luogo un'aura di quiete e maestosità. A Zancaona il tempo sembra essersi fermato e la strada continua a salire verso Monte Labbro, la cui forma a piramide annuncia l'approssimarsi del Parco Faunistico del Monte Amiata. L'arrivo alla vetta di Monte Labbro è una rivelazione. Qui, un tempo, sorgeva la comunità giurisdavidica di Davide Lazzaretti, che sognava un futuro condiviso per i contadini. Le rovine della Torre Giurisdavidica raccontano ancora la storia di quei giorni. Da questo punto, la vista è mozzafiato: la costa tirrenica si distende da Montalto di Castro fino a Castiglione della Pescaia, mentre all'orizzonte si scorgono le isole dell'arcipelago toscano e la Corsica. Dopo una sosta contemplativa, il percorso riprende con dolci saliscendi, scendendo verso il villaggio delle Macchie. Si raggiunge poi Salaiola, il "borgo della luna e della poesia", dove la bellezza del paesaggio si mescola con il fascino della tradizione. Circondati da castagneti, si imbecca la provinciale per ritornare ad Arcidosso.



Foto: Credit: Marco L. Bocca

GRAVEL

L'Anello del Santuario Ritrovato di San Casciano dei Bagni

Lunghezza: 23 km
Area: Valdichiana Senese

Il percorso ciclistico dell'Anello del Santuario Ritrovato offre un'affascinante esplorazione del sud della Valdichiana Senese, immerso nel verde del Monte Cetona e ricco di storia antica. Partendo da San Casciano dei Bagni ci si addentra in una strada sterrata che ha ospitato una tappa del Giro d'Italia 2011. Il primo punto di interesse è il castello di Fighine, risalente all'XI secolo, un'imponente testimonianza della rilevanza strategica della Valdichiana nel Medioevo. La pedalata prosegue verso il piccolo centro di Palazzano, nato come punto di accoglienza per pellegrini, dove è possibile fare una sosta ristoratrice. Continuando, la strada scende verso le Piazze per poi salire fino a Camporevoli, un borgo fortificato oggi trasformato in una struttura di accoglienza diffusa. La posizione sovralevata del castello offriva un punto di controllo ideale durante il periodo medievale. Qui, una pausa permette di scattare foto al magnifico paesaggio circostante. Il tratto finale conduce verso San Casciano dei Bagni passando per Via della Fontaccia e durante la discesa si gode un'immersione nella natura rigogliosa fino a raggiungere il sito archeologico del Santuario Ritrovato. Nei pressi delle terme libere del Bagno Grande oltre 20 statue in bronzo rinvenute rivelano la connessione storica tra le civiltà etrusca e romana, entrambe affascinate dalle acque termali. Questo luogo di divinazione e medicina, un tempo frequentato da Etruschi e Romani, chiude l'itinerario con un tocco di meraviglia storica e naturalistica.



Archivio: Toscana Promozione Turismo