

Atlante per famiglie 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, Girolibero Fabrizia Postiglione, Paolo Martelli, Matteo Dunchi, Rupert Shanks, Mario LLorca, Archivio Toscana Promozione Turistica

Art. 1.175.26



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
[visituscany.com/inbicicletta](https://www.visituscany.com/inbicicletta)

Toscana per famiglie in bicicletta



E siste un modo diverso di attraversare la Toscana con un viaggio che non si misuri in chilometri, ma in scoperte condivise. L'Atlante degli itinerari cicloturistici si arricchisce di una nuova proposta dedicata alle famiglie, pensata per coniugare il piacere dell'esplorazione con il desiderio di trascorrere tempo di qualità insieme. Le due ruote diventano così un modo semplice e naturale per adattare il viaggio ai ritmi, alle esigenze e alla curiosità di ciascuno. Pedalare con la famiglia non è soltanto un'alternativa per spostarsi ma diventa un'esperienza educativa e relazionale. Per i più piccoli significa acquisire equilibrio e fiducia; per gli adolescenti assaporare complicità e autonomia; per gli adulti l'occasione di ritrovare lo stupore attraverso lo sguardo dei figli. E spesso anche i nonni condividono la strada, magari accompagnati da e-bike. Non si tratta solo di pedalare ma di costruire ricordi. Tante le occasioni:

una sosta in fattoria didattica, una rocca medievale da esplorare, i profumi di una pineta o il silenzio di un parco naturale, un rifugio sotterraneo, o il tracciato di una vecchia ferrovia da seguire passo dopo passo. Una selezione di percorsi sicuri, pianeggianti o con pendenze dolci, lontani dal traffico e ricchi di stimoli visivi e culturali. Ogni itinerario unisce il movimento all'aria aperta a un'esperienza didattica o ricreativa capace di coinvolgere bambini e ragazzi, trasformando la fatica in avventura. La Toscana risponde a questa nuova domanda con le carte dei valori, con una rete di percorsi protetti e con strutture bike-friendly attrezzate e competenze diffuse, che permettono di pianificare ogni tappa con serenità. Questa guida è un invito a preparare le borse, regolare i caschi e partire per un fine settimana o una gita di un giorno per vivere una Toscana su misura. Buon viaggio a grandi e piccoli esploratori.



L'elemento acqua: costa, fiumi e vie alzaie

Pedalare lungo i corsi d'acqua garantisce il massimo della sicurezza: pendenze nulle e contesti protetti come la Ciclopista del Trammino verso le palafitte di Bocca d'Arno, l'anello delle Cascine lungo l'Arno a Firenze o la spettacolare Laguna di Orbetello. In questi scenari la magia della scoperta si può arricchire dell'aspetto più giocoso del pedalare anche per mantenere viva l'attenzione dei più piccoli lungo i tratti pianeggianti.

È facile coinvolgere tutta la famiglia in cacce al tesoro in movimento, indovinelli, sulla flora o stare all'erta in modalità birdwatching trasformando ogni chilometro in puro divertimento. La bicicletta diventa un veicolo d'esplorazione ludica semplicemente seguendo le tracce degli animali o identificando passaggi specifici del fiume e canali.

La regolarità della pedalata si sposa così con l'intrattenimento integrato nel paesaggio, mantenendo alta la motivazione dei bambini senza sforzo. Questa unione tra natura e gioco esalta una semplice passeggiata in un'avventura avvincente, dove arrivare alla meta finale significa completare una vera e propria missione di squadra.

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.

Tra storia e mappe: vecchie ferrovie, castelli e borghi da fiaba

Il viaggio in bicicletta non inizia con il primo colpo di pedale, ma molto prima, sul tavolo di casa aperto su una mappa. Ripercorrere le vecchie ferrovie dismesse, le strade bianche e le vie storiche della Toscana offre un'ulteriore opportunità educativa per insegnare ai ragazzi l'arte dell'orientamento. Studiare l'itinerario insieme, misurare le distanze e identificare sulla carta i castelli e i borghi da attraversare include i figli nei veri "navigatori" della famiglia. Quando ci si mette in sella, la mappa prende vita: riconoscere dal vivo un rilievo o un punto d'interesse pianificato a casa sviluppa autonomia, senso dello spazio ed è il coronamento di un piano condiviso. Dalle stazioni dell'ex Ferrovia Alto Appennino alle arcate dell'Acquedotto del Nottolini a Lucca, fino al Parco Archeologico di Roselle affacciato sull'antico lago etrusco, i dettagli sulla carta si convertono in tappe concrete e memorabili. Insegnare a leggere il territorio attraverso le carte geografiche significa regalare ai giovani uno strumento di scoperta che va ben oltre la bicicletta, e la vacanza diventa una lezione di geografia viva e appassionante.



Carta dei Valori: Un'accoglienza autentica per ogni famiglia

La Toscana riconosce la famiglia come un nucleo plurale e inclusivo, unito da affetto e supporto reciproco. Per rispondere a ogni esigenza con rispetto, nasce la Carta dei Valori: sette promesse di co-progettazione condivise dagli operatori locali per offrire un tempo di qualità e rafforzare i legami. Attenzione e sicurezza garantiscono un'esperienza affidabile con una rete organizzata e servizi attenti. Coinvolgimento ed empatia si traducono in un'accoglienza calorosa, capace di anticipare il desiderio senza preconcetti, mentre l'Umanesimo contemporaneo pone la persona al centro con proposte versatili e transgenerazionali. Le tradizioni permettono agli ospiti di immergersi nella cultura e nello stile di vita locale, arricchite dall'enogastronomia tipica, dove la cucina valorizza i frutti della terra. La tutela ambientale e territoriale promuove esperienze imitative e responsabili a contatto con scenari naturali incontaminati. Infine, la collaborazione tra gli attori dell'ospitalità garantisce uno standard qualitativo omogeneo in tutta la regione. Una filosofia dell'accoglienza pensata per far sentire ogni nucleo familiare, semplicemente, come a casa.



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.



La Ferrovia Alto Appennino

Lunghezza: 34,8 km
Difficoltà: media
Ambito: Montagna Pistoiese

Questo tracciato pianeggiante segue l'antico percorso del treno attivo fino al 1956. Partendo dalla stazione di Pracchia, l'itinerario sale dolcemente attraverso la Valle del Reno fino a Campo Tizzoro, dove le famiglie possono esplorare i suggestivi rifugi sotterranei del Museo S.M.I., straordinario esempio di archeologia industriale. Continuando tra boschi ombrosi di faggi e conifere, si giunge a Maresca e al panoramico passo di Alpe Piana. La successiva discesa tocca il borgo medievale di Gavinana, custode di memorie romane, per poi scendere verso San Marcello. Per i più avventurosi, il vicino ponte sospeso di Mammiano regala l'emozione di camminare a mezz'aria su una struttura da record. Un percorso ideale per stimolare la curiosità dei ragazzi, unendo natura e storia attiva.

La Ciclopista del Trammino

Lunghezza: 28 km
Difficoltà: facile
Ambito: Terre di Pisa

Un itinerario interamente pianeggiante e protetto, perfetto per i bambini più piccoli che cercano una pedalata serena e priva di fatiche. Seguendo il tracciato del vecchio trammino che un tempo univa la città al litorale, si attraversa la campagna pisana e la rinfrescante pineta fino a raggiungere Marina di Pisa. Qui, l'incontro spettacolare con la Foce dell'Arno, Bocca d'Arno, incanta con le sue caratteristiche "bilance" e i "retoni", maestose palafitte da pesca che sembrano sospese sull'acqua. Il percorso si conclude alla vecchia stazione ferroviaria del litorale, offrendo l'occasione ideale per concedersi un gelato artigianale o un fritto misto in riva al mare.



Lungo il Fiume Pescia: Verso il Padule

Lunghezza: 30,4 km
Difficoltà: facile
Ambito: Valdinievole

Partendo dal cuore storico di Pescia, l'itinerario segue l'argine del fiume omonimo in totale isolamento dal traffico stradale. Pedalando lungo la riva, lo sguardo spazia sulle colline circostanti costellate da borghi medievali come Uzzano, Buggiano e Montecatini Alto. Man mano che la pianura si apre, si raggiunge l'abitato di Ponte Buggianese, ideale per una piacevole sosta di ristoro. Attraversando il fiume si imbecca l'argine opposto, dove si rivela lo spettacolo del Padule di Fucecchio. Tra pioppeti e il silenzio della Riserva Naturale della Monaca, i bambini potranno divertirsi a scorgere aironi e falchi. Un anello semplice e suggestivo, capace di riconnettere tutta la famiglia.

Il Lungarno e il Polmone Verde delle Cascine

Lunghezza: 7,8 km
Difficoltà: facile
Ambito: Firenze e Area Fiorentina

Il più grande parco pubblico di Firenze accoglie le famiglie in un percorso ad anello interamente pianeggiante. Partendo da Piazza Vittorio Veneto, si costeggiano il romantico Giardino della Catena e la storica piscina delle Pavoniere. La pedalata tocca la Palazzina Reale e l'immenso prato del Quercione, offrendo l'opportunità di una deviazione verso l'ex Manifattura Tabacchi, oggi vivace distretto creativo con servizi dedicati ai ciclisti. Spingendosi fino al torrente Mugnone, si incontra il monumento al principe indiano Rajiaran prima di attraversare la passerella sospesa sotto il moderno Ponte dell'Indiano. Il rientro si snoda sulla sponda sinistra lungo un sentiero sterrato ben battuto, regalando bellissimi scenari sull'Arno.



Attraverso i boschi dell'Amiata

Lunghezza: 15,7 km
Difficoltà: media
Ambito: Monte Amiata

Un percorso per famiglie intraprendenti che desiderano esplorare il Monte Amiata, antico vulcano spento e scrigno di biodiversità. Partendo dal centro storico di Abbazia San Salvatore, l'itinerario ad anello si snoda su fondo misto, alternando asfalto e facili sterrati immersi in una fitta vegetazione. Oltrepassato il ponte sopra l'antica miniera, la strada si inoltra nel bosco conducendo i ragazzi nei pressi della vecchia polveriera e della Piana dei Mercuri, testimonianze di un passato minerario avvolto dal mistero. Pur presentando alcuni ripidi strappi iniziali, facilmente superabili con e-bike o procedendo a passo lento, il tracciato offre un'immersione totale nella natura. Per orientarsi al meglio e arricchire l'esperienza con aneddoti geologici, è consigliato affidarsi alle guide specializzate locali.



Il Parco della Maremma

Lunghezza: 24 km
Difficoltà: facile
Ambito: Maremma Sud

Un'esperienza indimenticabile nel cuore della biodiversità toscana. Partendo dal Centro Visite di Alberese, si imbecca una strada protetta e pavimentata che attraversa oliveti secolari e macchia mediterranea. Non sarà difficile incontrare lungo il cammino daini, caprioli, volpi e cinghiali selvatici che pascolano liberi in un ambiente protetto. Raggiunta la cinquecentesca Torre di Collelungo, si lasciano le biciclette per esplorare a piedi la spiaggia incontaminata, celebre per le sue dune e i tronchi sbiancati dal sole. Il ritorno attraversa la pineta della Serrata dei Cavalleggeri e costeggia il fiume Ombrone, regalando soste nei capanni di avvistamento avifauna. Ad incantare le famiglie alla fine ci saranno i cavalli selvaggi e le vacche maremmane a Spergolaia.

Il Sentiero della Bonifica: Da Arezzo a Chiusi

Lunghezza: 62 km
Difficoltà: facile
Ambito: Arezzo e Siena

Esperienza: Canale Maestro, riserve naturali e viaggio in treno Questo straordinario tracciato in terra battuta è completamente pianeggiante e vietato ai veicoli a motore, rappresentando l'essenza stessa del turismo lento per famiglie. Partendo dalla monumentale Chiusa de' Monaci ad Arezzo, il sentiero attraversa longitudinalmente la Valdichiana tra leopoldine, campi coltivati e ponti storici. L'itinerario è estremamente flessibile grazie ai numerosi punti di accesso e alla ferrovia adiacente, ideale per modulare la lunghezza della pedalata con i bambini. Il gran finale si apre sulla Riserva Naturale del Lago di Montepulciano e sul magico Lago di Chiusi, detto "della Luna", un'oasi WWF dove ammirare gli uccelli migratori seduti sui lunghi pontili di legno. Il rientro può avvenire in treno, combinando avventura e praticità.



Batignano e il parco Archeologico di Roselle

Lunghezza: 22 km
Difficoltà: facile
Ambito: Maremma Grossetana

Perfetto per unire sport e cultura, questo itinerario parte dalle antiche Terme Leopoldine di Roselle. Seguendo una comoda ciclabile protetta all'ombra degli olivi, si attraversa la comunità di Nomadelfia per poi risalire la Strada della Valle lungo il torrente Salica, dove si conservano storici mulini ad acqua. Si raggiunge così il suggestivo borgo medievale di Batignano, arroccato sulla collina con il suo loggiato romano di riuso. Dopo una divertente discesa, si imbecca la Strada dei Ruderì fino al Parco Archeologico di Roselle. Qui, circondati da mura, grandi e piccoli rimarranno incantati dalle vestigia della città etrusco-romana sospesa sull'antico lago Prile. Una discesa rilassante riconduce infine alle terme di partenza.



Tra le Pinete e il Lago

Lunghezza: 48 km
Difficoltà: media
Ambito: Riviera Versiliese

Un tour splendido e vario che unisce lo stile liberty di Viareggio alla natura selvaggia. Partendo dalla stazione, si pedala lungo la ciclabile del lungomare ammirando le storiche architetture per poi addentrarsi nella Pineta della Lecciona, un'affascinante riserva naturale incontaminata. Proseguendo paralleli al mare, si tocca la foce del fiume Serchio prima di imboccare la ciclopeditonale di Puccini. Qui il percorso si fa magico costeggiando l'area umida del Lago di Massaciuccoli si trovano passerelle in legno sospese sull'acqua con capanni per il birdwatching. Tra strade sterrate secondarie e canneti silenziosi, questo itinerario offre un caleidoscopio di ambienti diversi, perfetto per affascinare i più piccoli esploratori.



Il Mare Apuano

Lunghezza: 27 km
Difficoltà: facile
Ambito: Riviera Apuana

Un percorso pianeggiante e rigenerante che si sviluppa lungo le ciclabili costiere della Riviera Apuana. Partendo da Cinquale, con la possibilità di deviare nel suggestivo parco naturale del Lago di Porta, si pedala verso nord respirando il profumo del mare. Raggiunta Marina di Massa, una sosta sul panoramico pontile sospeso offre una vista spettacolare sulle vette di marmo delle Alpi Apuane. Il tragitto si insinua nelle lussureggianti pinete di Ronchi e Poveromo, svelando splendide ville storiche immerse nel verde. Superato il porto di Carrara, la passeggiata recentemente riqualificata conduce fin alla suggestiva Madonnina dei Pescatori, regalando un finale tra cielo e mare.

L'Anello di Vorno

Lunghezza: 36,7 km
Difficoltà: media
Ambito: Lucca e Piana Lucchese

Un itinerario ad anello dedicato alle famiglie amanti della mountain bike o dotate di e-bike, con partenza dalla splendida città di Lucca. Il percorso si snoda tra le colline circostanti, attraversando fitti boschi di querce e castagni, vigneti e oliveti terrazzati. Salendo verso il Monte della Conserva e il Colle di Dreon, si gode di un panorama straordinario che abbraccia l'intera Piana lucchese. La discesa conduce al borgo rurale di Vorno, famoso per le sorgenti e la pieve romanica, dove concedersi una sosta all'insegna dei sapori tipici. Il rientro a Lucca regala un'emozione unica, correndo parallelo alle maestose arcate ottocentesche dell'Acquedotto del Nottolini, un capolavoro monumentale integrato nella campagna.



L'anello della Laguna di Orbetello

Lunghezza: 20 km
Difficoltà: facile
Ambito: Maremma Sud

Una delle greenway più spettacolari d'Italia, totalmente separata dal traffico veicolare. Partendo dalla stazione di Orbetello Scalo, si pedala su una pista ciclabile affacciata sulle acque della laguna di levante, osservando il volo elegante di aironi cenerini e garzette. Superato il canale di Ansedonia, si entra nella splendida Riserva Naturale della Duna di Feniglia: sei chilometri di foresta costiera monumentale interamente ciclabile, dove i daini si affacciano curiosi. Lungo la duna, brevi sentieri conducono a spiagge deserte, mentre una stele ricorda il passaggio finale di Caravaggio nel 1610. Il rientro attraversa la storica diga lorenese e il centro storico di Orbetello, sfilando accanto al caratteristico mulino a vento spagnolo.

