



T O S C A N A Maremma

IL CICLOTURISMO



APT MAREMMA - AMIATA  COMUNI

S1 - AURELIA  FRAZIONI E LOCALITÀ

STRADE STATALI   UFFICI INFORMAZIONI

STRADE REGIONALI   PARCHI, RISERVE
ED OASI NATURALI

STRADE PROVINCIALI 

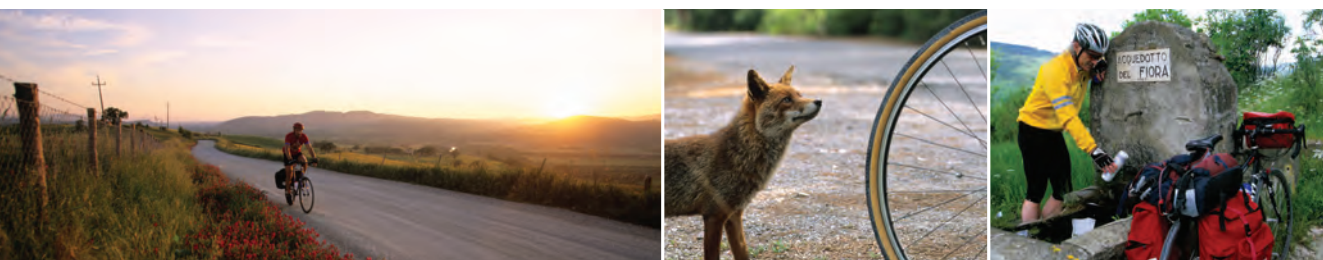
FERROVIE   PORTI

FIUMI 

LAGHI   MUSEI ED AREE
ARCHEOLOGICHE



MAREMMA, GRANDE TERRA DA PEDALARE



Venti salmastri d'occidente graffiano la capigliatura ispida e selvaggia di una terra autentica, la Maremma che si apre verso il mare, danza sulle sue infinite colline, aspetta la luce dell'est dietro le sue montagne.

La Maremma è il cuore mantenuto di una Toscana di terra e di cielo, inquieta e vitale come echi di risacca, forte e schiva come i suoi cinghiali; istintivamente elegante e libera come i suoi cavalli.

Grandi spazi e tempi dilatati sono lo scenario ideale per viaggiare all'aperto in armonia con un territorio dove la dimensione del viaggio rispetta i ritmi dell'uomo.

La bicicletta è un mezzo ideale per entrare in sintonia con il carattere della Maremma. Si pedala su strade che assecondano le curve di un territorio sempre vario, srotolandosi per centinaia di chilometri: si intrufolano nella fitta macchia mediterranea, seguono l'andamento di viali alberati o navigano a vista verso isolati cipressi, disegnano imprevedibili traiettorie tra oliveti e vigneti, giocano a nascondino con le colline, inseguono misteri etruschi.

Tante strade per tanti viaggi. Anche l'escursione di un giorno ha il fascino di un viaggio e bastano pochi chilometri per andare molto lontano alla scoperta della grande terra. Dalle colline del metallo con le





pietre nobili di Massa Marittima, all'intimità dell'entroterra grossetano profumato di Morellino, Monteregio e Montecucco, ai pascoli di Manciano dove si respira l'essenza di un leggendario pecorino; dalle foreste ricche di castagni del Monte Amiata alle città scolpite nel tufo, alle trasparenze della Costa d'Argento e al polmone verde del Parco Naturale Regionale della Maremma.

Nel segno della natura e nel segno dell'uomo, pedalare in Maremma significa fare un viaggio a tappe nel mondo dei sensi.

Ogni viaggio, ogni pedalata è una storia diversa. Un invito prezioso, una grande opportunità per tutti gli amanti della bicicletta e del buon vivere. Famiglie con bambini, professionisti del pedale, ciclisti della domenica, escursionisti e amanti del movimento lento sono benvenuti.

E se è vero, come è stato detto, che "passano più idee nella testa di un ciclista durante una gita in bicicletta che in un'intera biblioteca", la Maremma sembra la terra ideale per far girare gambe, ruote, pedali e far circolare idee.

Liberamente e leggermente.



LA MAREMMA IN BICICLETTA

Strade per tutte le bici e per tutti i ciclisti.

La Maremma è uno scenario immaginato da madre natura con un occhio di riguardo per chi ama scoprire il territorio pedalando. Basti pensare che quella di Grosseto è la seconda provincia più grande d'Italia per estensione e registra una delle più basse densità di popolazione. Strade e stradelli ce ne sono in abbondanza.

Semplice dedurre che **la Maremma è sinonimo di terra ideale per chi va in bicicletta.**

Per pedalare bene, oltre alla bicicletta, infatti è indispensabile poter contare su strade poco trafficate, sicure e, dove necessario, piste protette.

In Maremma non manca nulla. Se poi si aggiunge un ambiente dove l'equilibrio tra uomo e natura regala spazi integri e condizioni climatiche favorevoli quasi tutto l'anno non ci vuole molto a comprendere di trovarci di fronte ad



una situazione di assoluto privilegio.

La Maremma non è una terra piatta.

Offre percorsi facili e pedalabili, ma la gran parte del territorio segue profili collinari e ondulati che chiedono gambe pronte. Ciò sintetizza un paesaggio estremamente vario e movimentato che non conosce la monotonia.

Spostandosi in bicicletta il tempo acquista una dimensione umana.

Vivendo a 15 km/h si assaporano tutti gli aspetti di luoghi e persone incontrate; **si attraversa una varietà scenografica e le diverse atmosfere che caratterizzano la Maremma.**

Vista dalla bici la Maremma è fatta di tanti momenti, di tante tappe di un viaggio che ha il sapore di un'esperienza tutta italiana: dal caffè in piazza a un bicchiere di vino in osteria, a piacevoli pedalate tra oliveti e vigneti o strade bianche delimitate da pini e cipressi.





I DIVERSI VOLTI DELLA MAREMMA



Bastano pochi chilometri per scoprire questa terra che sulla base di una forte identità e un carattere ben definito mostra la sua vivace complessità. Ogni strada è un'occasione per calarsi nei diversi volti della Maremma che, messi insieme e vissuti a ritmo di pedale, costituiscono un quadro impressionista dalle tinte delicate in grado di trasmettere forti emozioni.

Le **Colline Metallifere** sono il cuore schivo di una Maremma che ispira i viaggiatori mossi da istinto pionieristico in cerca di grandi scoperte, dai borghi di pietra come Montieri e Gerfalco, antiche porte per le Terre di Siena, alla storica nobiltà di Massa Marittima affacciata verso l'azzurro della costa.

Il carattere forte e schietto non svanisce nelle **Colline dell'Interno** che circondano Campagnatico, Cinigiano e Paganico: strade meravigliose, vecchie dogane e vie di transumanti si snodano su un territorio armonico come una poesia doc come il suo Montecucco, anello di congiunzione tra le colline del metallo, i contrafforti dell'Amiata e della terra grossetana.

Nel segno della continuità la Maremma esprime tutta la sua umana autenticità sulle onde di terra profumate di Morellino che da Scansano rotolano verso la pianura di Grosseto e la grande finestra azzurra di cielo e di mare che si apre da **Castiglione della Pescaia** al polmone verde del Parco Naturale Regionale

della Maremma dove un delicato ecosistema convive con la cultura dei Butteri.

Tornando verso l'interno le colline diventano montagna: alle pendici del **Monte Amiata**, oltre a monumentali castagni e sconfinite faggete, si aggrappano le radici di una Toscana energica come l'antico vulcano addormentato e allergica a qualsiasi omologazione. E dove si allunga l'ombra della montagna la Maremma scrive la sua storia e i suoi misteri nel **Tufo**: millenarie vie cave, necropoli e città si fondono con la pietra vulcanica scolpita dal tempo.

Acque calde e benessere sono le coccole che la Maremma "vulcanica" regala alle gambe, al corpo e all'anima di viaggiatori e pedalatori. Bastano due colpi di pedale per tornare nuovamente nelle colline che sembrano non finire mai e ritrovarsi tra pascoli e vigneti affacciati sulla **Costa d'Argento** impregnata di luce mediterranea, caratterizzata da angoli di pace e panorami mozzafiato, strade leggere adatte a ciclisti spensierati.





QUALI STRADE?

La rete di strade che esplora la terra di **Maremma** offre un'incredibile varietà di percorsi. Strade asfaltate adatte alle ruote sottili e sensibili di "specialissime" bici da strada, strade bianche per bici più versatili e sentieri per bikers in cerca di rotte selvagge nella fitta macchia mediterranea. I ciclisti più esigenti trovano nella grande provincia grossetana spunti e motivi di grande contenuto tecnico.

In Maremma infatti si trovano tutte, ma proprio tutte, le condizioni per allenarsi e vivere la bicicletta con l'impegno che contraddistingue l'attività amatoriale e l'attività professionistica. Non è un caso infatti che nel periodo invernale molte squadre di ciclisti professionisti scelgono questa zona per gli allenamenti collegiali durante i quali si gettano le basi per tutta la stagione.

Tanti chilometri di pianura per lavorare sul fondo, strade ondulate per allenamenti sulla qualità e sui cambiamenti di ritmo, salite lunghe e impegnative per scalatori sui fianchi del Monte Amiata, vera e propria palestra per stradisti e mountain bikers. Alle caratteristiche tecniche di queste strade si aggiunge un

ambiente straordinario che invita alla scoperta del territorio nel segno del movimento lento, ovvero la filosofia che muove l'immaginario e le gambe dei cicloturisti. Il popolo dei cicloturisti è una dimensione alquanto varia fatta di viaggiatori solitari e silenziosi, allegre compagnie di amici, pedalatori impegnati, buontemponi in cerca di osterie, famiglie con bambini che prediligono le vacanze attive. Tutti trovano in Maremma lo spazio per rincorrere i propri sogni a pedali.

Gli amanti delle ruote grasse seguono stradelli e sentieri che scompaiono nel cuore della macchia e seguono gli imprevedibili tracciati battuti da "re cinghiale" il testimonial scelto da madre natura per raccontare il carattere forte di questa terra.

Dunque strade asfaltate, strade bianche e sentieri sono la rete su cui il popolo dei pedalatori disegna infinite rotte in questa Toscana che sembra inventata per andare in bicicletta. Sono tracce leggere e invisibili che giocano con traiettorie imprevedibili e con la forza di gravità. Strade per tutti i ciclisti e per tutte le biciclette.



CICLO TURISMO



CICLOTURISMO IN MAREMMA



Il Progetto Cicloturismo elaborato da APT Maremma e Provincia di Grosseto ha lo scopo primario di rendere organica la lettura e l'offerta del territorio a chi viaggia e fa le vacanze in bicicletta. Questo significa l'individuazione dei percorsi ciclisticamente e turisticamente più interessanti della Maremma in considerazione delle diverse tipologie di ciclisti in relazione alla tecnica (strada, ibrido, mtb), alle capacità e al grado di allenamento e al tipo di vacanza.

Il tracciato principale - il **Grand Tour** della Maremma - è un vero e proprio viaggio che va a scoprire tutti gli aspetti di questa terra, dalle **Colline Metallifere** all'**Area del Tufo** passando per l'Amiata, dalle colline di Manciano alla Costa d'Argento alle campagne del Grossetano, per tornare sulla costa fino a Castiglione della Pescaia e nuovamente sulle colline del metallo.

Il Grand Tour della Maremma è una meravigliosa pedalata di circa 366 chilometri che va ad esplorare il cuore della Maremma fatto di campagne, strade solitarie, borghi medievali e orizzonti di mare.

Si tratta di una direttrice adatta a tutti i tipi di viaggio: per cicloturisti viaggiatori in completa autonomia, per chi preferisce fare i lunghi spostamenti in auto con bici al seguito e pedalare in leggerezza nelle varie zone della Maremma, per bici tuttoterreno (sono previsti alcuni tratti su strade sterrate) o bici da strada (sono previste varianti che escludono lo sterrato).

Un'altra direttrice che attraversa questo territorio

è la sezione "maremmana" della **Ciclopista del Sole**, la via ciclabile che attraversa la Penisola dal Brennero alla Sicilia inserita nella rete di Eurovelo. Non si tratta di una via ciclabile in senso stretto ma di un percorso indicato ai cicloturisti che cerca di attraversare l'Italia da nord a sud districandosi nella difficile (per chi va in bici) rete stradale nazionale.

La Ciclopista del Sole privilegia la zona costiera e l'immediato entroterra della Maremma e si sviluppa per un centinaio di chilometri. Parte da Follonica e a Marina di Grosseto piega verso l'interno passando per il capoluogo, continuando fino a Magliano in Toscana.

Da qui è prevista una duplice possibilità: il proseguimento fino a Capalbio o il rientro verso la costa raggiungendo la zona di Orbetello.

Oltre ai tracciati lunghi che si prestano a viaggi itineranti è possibile pedalare in Maremma su oltre 30 percorsi giornalieri ad anello che coprono la quasi totalità della grande provincia grossetana.



Si tratta di itinerari di varia difficoltà che vanno da un livello adatto a famiglie con bambini, ovviamente senza difficoltà altimetriche e di chilometraggio ridotto, a percorsi più impegnativi in grado di soddisfare le esigenze di cicloturisti e cicloamatori in cerca di proposte che alla bellezza del paesaggio coniugano contenuti tecnici adeguati per affrontare la pedalata con spirito sportivo.

Alcuni di questi itinerari si sviluppano su asfalto, altri su fondo misto prevedendo sezioni di strade bianche. Dunque l'offerta è completa e stimolante per chi pedala su bici da strada e tuttoterreno. E per i bikers, amanti di stradelli, single track e avventurosi tracciati fatti di polvere e fango?

La Maremma è un vero paradiso per gli appassionati di ruote grasse e biammortizzate. La

fitta macchia mediterranea, le pinete costiere e i boschi che ricoprono le colline dell'interno e le falde dell'Amiata offrono infiniti percorsi.

A differenza dei percorsi su strada questi tracciati presuppongono un'ottima conoscenza del territorio, altrimenti si possono trasformare in labirinti senza uscita. Per questi motivi il modo migliore per esplorare i sentieri "dei cinghiali" è quello di affidarsi a guide autorizzate e personale qualificato, singolarmente o in gruppi selezionati in base al livello di tecnica e allenamento.





GLI ITINERARI IN MAREMMA

1. Maremma di Pietra
2. Le colline del Metallo
3. La porta verso le terre di Siena
4. Natura intatta e borghi di pietra
5. Viaggio nel Medioevo
6. Balcone sulla Maremma
7. Anello di Massa Marittima
8. Etruschi e mare
9. Castel di Pietra
10. La via Leopoldina
11. La bassa valle dell' Ombrone
12. La via del Montecucco
13. Profumo di Morellino
14. Cuore di Maremma
15. La via delle Terme
16. Poggio Foco
17. Cala Violina
18. Sulle strade dei campioni
19. I tre passi
20. Verso le sorgenti dell'Albegna
21. Parco della Maremma
22. Le falde dell'Amiata Grossetano
23. Dall' Amiata alla pianura e ritorno
24. La riserva del Pigelleto e il Monte Penna
25. L'alta valle del Fiora
26. La valle del Fiora e le città del Tufo
27. Le città del Tufo
28. Le colline di Manciano e Capalbio
29. Verso il Giardino dei Tarocchi
30. La costa, il lago di Burano e la Pedemontana
31. IL giro della laguna di Levante
32. Giro del Monte Argentario
33. La bassa valle dell' Albegna
34. Ciclopista del Sole
35. Gran tour della Maremma

QUALI VACANZE?



Itinerari e percorsi non mancano e le formule possibili per organizzare una vacanza a pedali in Maremma sono diverse: il viaggio itinerante o il soggiorno in una base fissa con uscite giornaliere. La prima soluzione offre emozioni e sensazioni di un vero viaggio e trasmette un senso di libertà totale, soprattutto se effettuato in autonomia, senza mezzi di appoggio; da un punto di vista logistico richiede una preparazione accurata, sia nella scelta degli itinerari che nella preparazione della bicicletta, che dovrà essere adeguatamente equipaggiata con portapacchi e borse. Si viaggia in autosufficienza quindi la bicicletta si trasforma in un mezzo a pieno carico e di ciò si dovrà tenere conto nella pianificazione dell'itinerario: con la bici carica le ondulazioni dell'altimetria e anche salite brevi ma ripide vanno messe nel conto e quindi sarà una scelta saggia programmare tappe dal chilometraggio ridotto evitando di sottoporsi ad un inutile tour de force. Il viaggio itinerante senza l'assillo di compiere raid o "imprese" si arricchisce di luoghi e persone rispettando i ritmi lenti della bicicletta e una delle formule più indicate prevede tappe di trasferimento

da un posto all'altro, intervallate da giorni di "sosta" dedicati a escursioni con bici scariche, passeggiate o semplicemente "ozio toscano". La seconda soluzione è decisamente più semplice da organizzare. Trovata una base si parte ogni giorno per un diverso itinerario ad anello in base alle proprie capacità e possibilità compiendo così una serie di percorsi a "margherita". Naturalmente si viaggia con bici scarica e la cosa offre maggiori opportunità di elasticità nei programmi. In entrambi i tipi di viaggio si può contare su una rete di strutture turistico ricettive che vanno dal semplice affittacamere o bed & breakfast, ad alberghi e agriturismi molto diffusi sul territorio. In piccoli e storici borghi o in campagna, la Maremma offre punti tappa e basi organizzate per ospitare turisti e viaggiatori, ideali per stabilire uno stretto rapporto con il territorio e l'ambiente circostante. Una terza possibilità che sintetizza le due è rappresentata da un viaggio itinerante con la formula auto + bici sostando due o tre giorni in diverse località effettuando le tappe di trasferimento in auto e gli itinerari a "margherita" dalle varie basi prescelte.







WWW.MAREMMABIKE.IT

Tutte le informazioni aggiornate sulle vacanze in bicicletta in terra di Maremma si trovano sul sito **www.maremmabike.it**. Oltre a una sintetica presentazione del territorio visto e raccontato per chi va in bicicletta è possibile scaricare descrizioni e cartine di circa **30 itinerari** giornalieri e il bellissimo Grand Tour della Maremma, vero e proprio viaggio a tappe.

La ricerca degli itinerari può essere fatta con criteri che vanno dalla zona, al livello di difficoltà, lunghezza, dislivello e tipo di strada. Una sezione molto utile è quella relativa all'**ospitalità** con l'indicazione di tutte le possibilità che offre il territorio considerando le strutture turistiche che hanno aderito al progetto cicloturismo dell'APT Maremma e che dunque garantiscono una serie di servizi specifici per chi va in vacanza con la bici.

Il sito è anche lo strumento giusto per conoscere le offerte e i programmi speciali rivolti ai cicloturisti. Non mancano tutti i contatti utili come **associazioni e punti assistenza bici**, eventi cicloturistici e non. Tra i servizi un collegamento diretto alla situazione **meteo** nella varie zone del territorio e i **link** per entrare in contatto con realtà che operano con programmi cicloturistici.

www.maremmabike.it costituisce uno strumento di grande utilità pratica, il punto di partenza ideale per pianificare una gita in bici o un vero e proprio viaggio nel cuore della Maremma.

Si rivolge a un pubblico che va dalle famiglie con bambini in cerca di facili percorsi ai ciclisti più esperti ed esigenti in cerca di percorsi tecnici. Oltre a descrivere sinteticamente il territorio e le sue strade con l'occhio di chi è abituato a spostarsi in bicicletta offre un bacino di informazioni indispensabili per pianificare vacanze in autonomia oppure organizzate.





AGENZIA PER IL TURISMO DELLA MAREMMA
MAREMMA TOURISM BOARD

Viale Monterosa, 206 - 58100 Grosseto - Italia
Tel. +39 0564 462611 - Fax +39 0564 454606

www.lamaremma.info - info@lamaremma.info



ASSESSORATO ALLO SPORT
ASSESSORATO ALLA CULTURA



AGENZIA PER IL TURISMO DELLA MAREMMA
MAREMMA TOURISM BOARD

Viale Monterosa, 206 - 58100 Grosseto - Italia
Tel. +39 0564 462611 - Fax +39 0564 454606
www.lamaremma.info - info@lamaremma.info

