

lonely planet



**LAS MEJORES RUTAS
EN BICICLETA**

ITALIA

37 ITINERARIOS INOLVIDABLES

Incluye
mapas digitales
descargables

lonely  planet

**LAS MEJORES RUTAS
EN BICICLETA**

ITALIA



37 ITINERARIOS INOLVIDABLES



AMY MCPHERSON, MARGHERITA RAGG Y ANGELO ZINNA

Sumario

PUESTA A PUNTO

Bienvenidos a Italia	4
Mi ruta ideal en bicicleta	6
Imprescindibles	8
Cuándo ir	16
Prepararse para Italia	18

EN RUTA

ROMA E ITALIA CENTRAL..... 21

Vuelta al lago Trasimeno	24
Via Panoramica del Parco del San Bartolo	30
Via Appia Antica y Parco degli Acquadotti	34
Ferrocarril Spoleto-Norcia	40
Costa dei Trabocchi	44
Otras propuestas	50

NOROESTE DE ITALIA 53

De Levanto a Framura por la Ciclabile Maremonti	56
Por las colinas de Barolo	60
Ciclovía del Toce	66
De Sarre a Fénis	70
Riviera dei Fiori	74
Otras propuestas	78

MILÁN Y LOS LAGOS 81

Naviglio Grande	84
Pista Ciclabile del Mincio	90
Ciclabile Vello-Toline	94
Pista Ciclopedonale del Lago di Varese	98
Otras propuestas	102

NORESTE DE ITALIA 105

Ciclovía del Sole	108
Ciclabile del Conca	112
Ciclopedonale Giordano Cottur	116
Giro Laguna	120
Ciclabile Valsugana	124
Ciclabile dell'Adige	128
Otras propuestas	132

FLORENCIA Y LA TOSCANA 135

Costa degli Etruschi	138
Ciclopedonale Puccini	142
Ciclopista dell'Arno	146
Florenca: parques, Miguel Ángel y fútbol	150
Ciclopista del Trammino	156
Laguna de Orbetello y flamencos	160
Sentiero della Bonifica	164
Otras propuestas	168

SUR DE ITALIA 171

Posillipo y Parco Virgiliano	174
Ciclovía Adriática: de Bari a Polignano a Mare	178
Vuelta al lago de Arvo	184
San Giuliano y la Cripta del Peccato Originale	188
Pozzuoli romano y el lago de Averno	194
Ciclovía Acquedotto Pugliese	198
Otras propuestas	202

LAS ISLAS 205

Isla de Asinara	208
De Alguer a Punta Giglio	214
Por las salinas de Trapani a Marsala	218
De Carbonia a Sant'Antioco	224
Otras propuestas	228

GUÍA PRÁCTICA

Cómo llegar	230
Cómo desplazarse	231
Alojamiento	232
Bicicletas	233
Salud y seguridad	234
Turismo responsable	235
Lo esencial	236
Rutas por dificultad	237
Índice	237

MAPAS DIGITALES DESCARGABLES DE LAS RUTAS



En este QR se pueden descargar
archivos GPX o KML para seguir
el itinerario en ruta.



MILÁN Y LOS LAGOS p. 81

NORESTE DE ITALIA p. 105

NOROESTE DE ITALIA p. 53

ROMA Y CENTRO DE ITALIA p. 21

FLORENCIA Y LA TOSCANA p. 135

SUR DE ITALIA p. 171

LAS ISLAS p. 205

0 200 km





Bienvenidos a Italia

En Italia, el ciclismo es un estilo de vida popular a todas las edades. Tan habitual es ver a un corredor enfundado en licra subiendo tortuosas carreteras de montaña como a un lugareño pedaleando por una callejuela de pueblo cargado con la compra en una vieja bici oxidada.

Aquí, una ruta en bicicleta pocas veces se limita a esto. Es una oportunidad para descubrir la cultura regional, admirar los paisajes, rurales o urbanos, y experimentar la italianidad de explorar el territorio en bici, ya sea en una ruta ciclista que bordea un río o la costa, atraviesa bosques y centros históricos, o un pintoresco circuito de montaña.

Y, con la creciente popularidad de las bicicletas eléctricas, muchas rutas son ahora más accesibles para ciclistas de todos los niveles. Así que, ¡a pedalear!

En bicicleta cerca de Arezzo (p. 164).

UMOMOS/SHUTTERSTOCK ©





Mi ruta ideal en bicicleta



**Amy
McPherson**

**CICLOVIA
ACQUE-
DOTTO
PUGLIESE**

P. 198

Ir en bici por Italia produce distintos tipos de felicidad, pero para mí, nada es comparable a la alegría de ir entre *trulli* (tradicionales cabañas de piedra con techo cónico) y olivos en Apulia. Hay algo inspirador en este árido paisaje salpicado de techos cónicos y casas encaladas, siguiendo los muros de piedra que bordean tranquilas carreteras rurales, con el viento llevándome hacia las aguas turquesas del Adriático.



**Margherita
Ragg**

**SENTIERO
DELLA
BONIFICA**

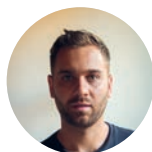
P. 164

Mi ruta ideal requiere tres elementos: buenas carreteras, colinas y vistas fantásticas. Me encanta pedalear por carreteras o carriles bici –no soy muy fan del ciclismo gravel o de montaña, prefiero las superficies lisas–. O subir colinas y montañas ¡porque ofrecen vistas! E ir por los itinerarios ciclistas llamados *mangia e bevi* en italiano, una combinación de breves ascensos y descensos, justo lo que ofrece la Toscana (en la imagen).



DONNABRIGLIA/VALMAY/STOCK PHOTO ©

Trulli (p. 201), en Apulia.



**Angelo
Zinna**

**ISLA DE
ASINARA**

P. 208

Ir a Cerdeña en pleno invierno fue una forma excelente de explorar sus maravillas costeras sin aglomeraciones. Pedalear por la desierta Asinara bajo el sol de febrero me permitió descubrir esta tierra, antes cerrada al público, en su estado más puro: caballos, asnos y cabras salvajes paciendo entre playas de arena, arquitectura abandonada y colinas cubiertas de arbustos.



**Las cinco
mejores rutas
panorámicas**

1

**Sentiero
della Bonifica**

Agradable ruta junto a un canal en la Toscana.

2

**Vuelta al
lago de Arvo**

Alrededor del lago de un parque nacional en Calabria.

3

Isla de Asinara

Playas imaculadas y abundante vida salvaje en una isla tranquila.

4

**Via Panoramica
del Parco del
San Bartolo**

El mar como telón de fondo de una larga ruta.

5

Ciclovia del Toce

Vistas de los Alpes en la región de los lagos del Piamonte.



Imprescindibles

LAS MEJORES RUTAS COSTERAS

Rodeada por cinco mares del Mediterráneo, Italia tiene unos 7500 km de costa, contando sus hermosas islas, con aguas de color turquesa a azul oscuro. En los accidentados acantilados y hermosas playas, los pueblos y ciudades ofrecen distintos caracteres y tradiciones, por no hablar de los increíbles paisajes de postal, que pueden admirarse en las numerosas rutas en bici que bordean la costa.



CONSEJO

Recorrer la costa italiana por la Ciclovía del Sole y la Via Adriática.

1

Costa dei Trabocchi

Visitar los tradicionales muelles pesqueros de los Abruzos y las apacibles playas.

P. 44

2

Costa degli Etruschi

Con inicio y fin en Cecina, una ruta por la costa toscana apta para todos, con baños de bosque y dunas silvestres.

P. 138

3

Ciclovía Adriática: de Bari a Polignano a Mare

Desde Bari, explorar la costa salvaje de Apulia y llegar al encantador Polignano a Mare.

P. 178

4

De Alguer a Punta Giglio

Senda ciclista junto al mar en Cerdeña que penetra en una reserva natural con vistas de la ciudad y el Capo Caccia.

P. 214

5

Riviera dei Fiori

Ruta por la Riviera italiana, con algunas de las vistas más espectaculares de la región.

P. 74



Arriba: Riviera dei Fiori (p. 74) cerca de San Remo; dcha.: Polignano a Mare (p. 183).



CONSEJO

La isla pelágica de Lampedusa es la más meridional del país, más cerca de Túnez que de Italia.





CONSEJO

Tiramisu significa “cógeme”; es un postre creado originalmente en 1971 para ayudar a levantarse tras una comida copiosa.



Imprescindibles

LAS MEJORES RUTAS GASTRONÓMICAS

Nada define mejor la pasión de los italianos (aparte de la bicicleta) que el orgullo por su cocina. Ya sea en torno a la mesa de un restaurante, una barra de bar o el escaparate de una charcutería, siempre hay alguien discutiendo sobre comida. No existe un solo tipo de comida italiana: algo tan simple como la pasta varía en cada lugar. La mejor forma de descubrir los productos y especialidades de cada región es en una de estas magníficas rutas gastronómicas.



CONSEJO

No toda la pasta se elabora del mismo modo. Las formas y lo que la acompaña varía en cada región.

1

Por las colinas de Barolo

Ideal para quienes buscan maridar paisajes con vinos de calidad, trufas y queso, en la región de Langhe.

P. 60

2

Por las salinas de Trapani a Marsala

Probar comida callejera italiana en Trapani antes de llegar a una de las regiones vinícolas más célebres, donde espera una dulce recompensa.

P. 218

3

Ciclabile del Conca

Excelente opción para los amantes del vino, esta ruta atraviesa un viñedo, donde se puede aparcar la bici y hacer una cata.

P. 112



Fritto misto di mare.

4

Ciclopista del Trammino

El puerto deportivo de Pisa es ideal para almorzar a base de marisco. Hay que probar el clásico local *fritto misto di mare*.

P. 156

5

Costa dei Trabocchi

Magnífica ruta costera, muchos de los muelles pesqueros que atraviesa son ahora restaurantes de marisco que lo sirven al estilo local.

P. 44

Viñedos en la piemontesa región de Langhe (p. 60).

01

Vuelta al lago Trasimeno

DURACIÓN	DIFICULTAD	DISTANCIA	INICIO/FINAL
4 h	Media	61 km	Castiglione del Lago

TERRENO | Grava con algunos tramos asfaltados



MANUELA ENNETTI/GETTY IMAGES ©

Pueblo pesquero, Isola Maggiore.

Este lago, el cuarto más grande de Italia, situado en la provincia de Perugia, cerca de la frontera entre Umbría y la Toscana, tiene tres islas minúsculas (Isola Maggiore, Isola Minore e Isola Polvese) dispersas por sus 128 m² de superficie. Tras más de una década de trabajo, la vía ciclable de 61 km que bordea las poco profundas aguas del Trasimeno se terminó en 2023 y ofrece la oportunidad de explorar la campiña de Umbría por una ruta llana en una jornada de aventura accesible entre aguas tranquilas, olivos y aldeas junto al lago.



Alquiler

Alquilan bicicletas de montaña o eléctricas en Cicli Valentini (ciclivalentini.it), a un kilómetro de la estación de trenes, cerca del punto de partida de la vía de Castiglione del Lago. El personal es muy solícito.



Punto de partida

Se puede empezar en cualquier punto alrededor del lago, pero Castiglione del Lago es ideal por sus conexiones ferroviarias. La estación de trenes está a unos 2 km del inicio de la ruta.

01

Desde la rotonda frente a la tienda de bicicletas Cicli Valentini se va hacia el oeste por Via Firenze y se toma el primer desvío a la derecha, entrando en Viale Umbria. Se sigue hacia el lago pasando dos rotondas. Tras la segunda rotonda, hay una verja a la izquierda que da a una pista de tierra estrecha. Se toma este camino y enseguida se cruza un pequeño puente sobre un río. Tras pasar el descampado antes ocupado por el aeropuerto de Castiglione del Lago, pronto se ve un letrero que indica "Itinerario Ciclabile Lago Trasimeno - Km 0". Aquí empieza el trayecto alrededor del lago.



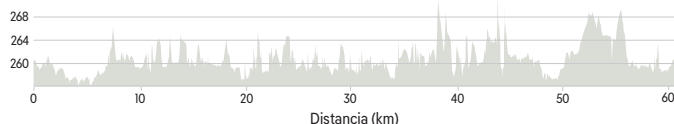
Isola Maggiore

A pesar de su nombre, literalmente "isla mayor", no es la de mayor tamaño de las tres que emergen de las aguas del lago Trasimeno. Su superficie, de 24 Ha, mide menos de la mitad que la Isola Polvese. Sin embargo, sí que es la más grande en términos de población, un récord poco impresionante teniendo en cuenta que las otras dos están deshabitadas.

Un pueblo pesquero desde el s. xv, la población de Isola Maggiore superaba siempre los 200 habitantes hasta la década de 1950, cuando empezó a disminuir. En 1887, los marqueses de Guglielmi eligieron la isla como su residencia de verano y encargaron la construcción del castillo que todavía sobresale entre la vegetación.



Altitud (m)



02 El tramo inicial del sendero no sigue la orilla del lago, sino que discurre bajo la sombra de pinos por una pradera. El lago empieza a verse tras unos 2 km; en el momento de escribir la obra, este tramo inicial había sufrido daños por la lluvia, con grandes agujeros en el suelo. Hay que circular con cuidado, en especial si se viaja en grupo.

03 Poco después de vislumbrar el resplandeciente lago a mano derecha, el sendero de grava queda interrumpido por un tramo de asfalto

al llegar al Badiaccia Camping Village. La carretera sigue hasta Borghetto, una localidad en el límite entre Umbría y la Toscana con menos de 300 habitantes; aquí se erigen los imponentes restos de un castillo que se cree que se remonta al s. xiv. En este punto, la ruta se comparte con unos (muy) pocos coches durante unos minutos, antes de volver a la vía ciclable que lleva al lago.

04 De nuevo en el camino de grava, se recorre toda la parte norte del lago entre las vías del ferrocarril y las aguas

azules del lago. Pasado el km 11, aparece un buen motivo para hacer una parada, una solitaria plataforma que se adentra en el lago, con vistas paisajísticas de postal. Este idílico mirador llamado Sosta del Malpasso es conocido por un acontecimiento histórico nada pacífico. En junio de 217 a.C., el cónsul romano Cayo Flaminio avanzaba por la orilla del Trasimeno con 25000 soldados, perseguido por su archienemigo Aníbal. Creyendo erróneamente que este todavía estaba a un día de camino del lago, Cayo Flaminio dejó las tropas al

MAPAS DIGITALES DESCARGABLES DE LAS RUTAS



En este QR se pueden descargar archivos GPX o KML para seguir el itinerario en ruta.

geoPlaneta

Av. Diagonal 662-664, 08034 Barcelona
www.geoplaneta.com - www.lonelyplanet.es

Lonely Planet Global Limited

Lonely Planet Global Limited, Digital Depot,
The Digital Hub, Dublín D08 TCV4, Irlanda
www.lonelyplanet.com
Contacta con Lonely Planet en: lonelyplanet.com/contact

Las mejores rutas en bicicleta por Italia

1ª edición en español - marzo del 2024
Traducción de *Best Bike Rides Italy, 1* - octubre del 2023
© Lonely Planet Global Limited

Editorial Planeta, S.A.

Av. Diagonal 662-664, 7ª. 08034 Barcelona (España)
Con la autorización para la edición en español de Lonely Planet Global Ltd
A.B.N. 36 005 607 983, Lonely Planet Global Limited, Digital Depot,
The Digital Hub, D08 TCV4 Dublín, Irlanda

Aunque Lonely Planet, geoPlaneta y sus autores y traductores procuran que la información sea lo más precisa posible, no garantizan la exactitud de los contenidos de este libro, ni aceptan responsabilidad por pérdida, daño físico o contratiempo que pudiera sufrir cualquier persona que lo utilice.

© Textos y mapas: Lonely Planet, 2023
© Fotografías 2023, según se relaciona en cada imagen
© Edición en español: Editorial Planeta, S.A., 2024
© Traducción: Elisabet Bruna, 2024

Autores: Amy McPherson, Margherita Ragg y Angelo Zinna.

ISBN: 978-84-08-27906-8
Depósito legal: B. 13.506-2023
Impresión y encuadernación: Macrolibros
Printed in Spain - Impreso en España

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor.

La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías.

Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.

En **Grupo Planeta** agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor.

Dirigete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Lonely Planet y el logotipo de Lonely Planet son marcas registradas de Lonely Planet en la Oficina de Patentes y Marcas de EE UU y otros países. Lonely Planet no autoriza el uso de ninguna de sus marcas registradas a establecimientos comerciales tales como puntos de venta, hoteles o restaurantes. Por favor, informen de cualquier uso fraudulento a www.lonelyplanet.com/legal/intellectual-property.

El papel de este libro procede de bosques gestionados de forma sostenible y de fuentes controladas.

lonely  planet

DESCUBRE ITALIA SOBRE DOS RUEDAS

Recorre Italia
con las 37 increíbles rutas
que propone Lonely Planet



Desde Pisa hasta Apulia
y más allá, descubre los pueblos
más auténticos y saborea
sus tradiciones



Escoge la ruta que mejor
se adapte a ti, desde un par
de horas hasta un día entero
y para todos los niveles



Explora múltiples paisajes:
vistas costeras asombrosas,
aldeas en acantilados
y montañas majestuosas



Tómate un respiro saboreando
un helado en una 'piazza'
florentina o comiendo
marisco fresco en Pisa

geoPlaneta 

10331851



9 788408 279068



PEFC Certificado

Este libro procede de
bosques gestionados
de forma sostenible

PEFC

PEFC/14-38-00305

www.pefc.es

