



Fietsen met

Fietsen in Toscane.nl

De accommodatie, de omgeving, het verblijf de voorbereiding en de voorpret!

www.fietsenintoscane.nl



De fietsweken

We gaan fietsen in het bergachtige Noord Toscane bij Parco Naturale delle Alpi Apuane en Parco Nazionale dell'Appennino Tosco-Emiliano, met uitgestrekte bossen, veel bijzondere middeleeuwse dorpen en natuurlijk de zee.

21 juni - 27 juni 2025

28 juni - 4 juli 2025

5 juli - 11 juli 2025

Wat kun je verwachten?

- **Volledig gebruik van onze boerderij:** Geniet van de terrassen, de pizzaoven, de vuurplaats, de fietsenwerkplaats en uitgestrekte weiden.
- **Uitgebreid ontbijt en heerlijke italiaanse avondmaaltijden**
- **Begeleide fietstochten:** Gemiddeld 75 km per rit met 1300 hoogtemeters. Voor de zwaardere ritten bieden we ook lichtere alternatieven aan. Geschikt voor fietsers die op vlak terrein ritten van ongeveer 80 km kunnen maken met een gemiddelde van ongeveer 25 km/u of meer.
- **Flexibele routes:** Afgestemd op de wensen en het sportieve niveau van de groep. Of je nu een kortere rit wilt of juist meer uitdaging zoekt, wij maken het mogelijk. Plezier staat voorop!
- **Groepskortingen** op aanvraag. Voor groepsboekingen kunnen we ook offroad avonturen met mountainbikes of gravelfietsen organiseren.

Dus pak je racefiets en kom naar Noord Toscane!



Accommodatie met rustieke charme

De 17e eeuwse boerderij waar je verblijft heeft een moderne keuken, vaatwasser, royale badkamer, wasmachine, ruime 2 persoons slaapkamers, goede WIFI en andere hedendaagse luxe. Je kunt genieten van het prachtige uitzicht over de bergen aan de voorkant, de landerijen met fruitbomen en olijfbomen aan de achterkant en het grote terras met houtgestookte pizzaoven. Beddengoed, handdoeken, wasmiddel, shampoo en zeep zijn aanwezig. De boerderij ligt op 3 kilometer afstand van het oude plaatsje Pontremoli, waar gezellige terrassen, mooie pleintjes, leuke winkels en heerlijke restaurants te vinden zijn. In het dorp staat een groot kasteel dat bezocht kan worden, vlakbij de oude romeinse brug.

Pontremoli ligt in de streek Lunigiana met bergen tot ongeveer 2000 meter. De meanderende rustige wegen en middeleeuwse dorpen zijn kenmerkend voor de streek, evenals de 160 kastelen, waarvan er ongeveer 30 nog in goede staat zijn. Er is nog maar weinig toerisme.



Lunigiana: Fietsparadijs

Bij Fietsenintoscane is plezier belangrijker dan prestatie. Er zijn veel fietsroutes beschikbaar van gemakkelijk tot zwaar en de routes worden aangepast naar behoefte, zodat we langs de mooiste plekken komen met voldoende uitdaging. Uitgangspunt is meestal ongeveer 75 km met 1300 hoogtemeters.

In het Parco Nazionale dell'Appennino Tosco-Emiliano worden kanstanje en beukenbossen afgewisseld door rotspartijen met grotten en pittoreske dorpjes. Het is een prachtig natuurgebied om doorheen te fietsen. Door de dalen zijn vlakkere routes mogelijk, en over de bergpassen kun je flink hoogtemeters maken.

Even verderop is het Parco Naturale Regionale delle Alpi Apuane, waar we over de bergen naar zee kunnen fietsen. Daar liggen oude kleine havenplaatsjes waar we heerlijk kunnen lunchen of iets drinken op een terras aan het strand.





Genieten in Toscane

Na een dag fietsen is het meestal borreltijd en kunnen we met een hapje en drankje even bijkomen op het terras. Je kunt nog even een wandelingetje door het bos achter de accommodatie maken, een ligstoel op een mooie plek op het land zetten of nog even Pontremoli ingaan.

In de accommodatie is gratis thee en koffie beschikbaar. Verder is er wijn, bier en frisdrank voor 1 Euro per glas; er hangt een lijstje waarop je zelf consumpties kunt bijhouden. Als je je eigen meegebrachte drankjes wilt gebruiken is dat ook prima.

Lekker fietsen en heerlijk eten en drinken gaan prima samen. Voorbeelden van gerechten:

- Frittata con Salmone
- Gnocchi con Gorgonzola
- Pasta con Acchiughe
- Penne con Zucca
- Ravioli di Ricotta
- Risotto Porcini
- Spaghetti al Tonno
- Spaghetti alla Puttanesca.



Geef vooraf even je dieetwensen door.



Vorbereiding en voorpret

Nog even een paar praktische punten ter voorbereiding:

- Zorg dat je fiets een beurt heeft gehad en remmen, banden etc zijn gecontroleerd
- Monteer een bergverzet. Dus als je voor 52-36 tanden hebt, monteer dan een cassette van 11/32 of nog liever (indien mogelijk) 11/34 achter
- Liever duurzame banden dan lichtgewicht banden. Lekrijden in de bergen is niet leuk; neem dus stevige banden (bijvoorbeeld Continental Grand Prix 4 Season)
- Neem een windstopper mee. In het voorjaar kan een afdaling vanaf zo'n 1200 meter fris zijn.

Als je al vast voorpret wilt hebben en meer wilt weten over de bestemming, kijk dan even bij deze links:

- <https://ciaotutti.nl/reizen-door-italie/toscane/pontremoli-amor-barok-calvino/>
- <https://www.dolcevia.com/nl/italie-reizen/regio/toscane/lunigiana>
- <https://allora.nl/lunigiana-streek-van-kastelen/>
- <https://www.visittuscany.com/en/attractions/appennino-tosco-emiliano-national-park/>
- [https://www.tripadvisor.nl/Attractions-g24081077-Activities-Lunigiana Province of Massa Carrara Tuscany.](https://www.tripadvisor.nl/Attractions-g24081077-Activities-Lunigiana_Province_of_Massa_Carrara_Tuscany)

Fotoimpressie



©2024 Arnoud Thuss

www.fietsenintoscane.nl

info@fietsenintoscane.nl

<https://www.instagram.com/fietsenintoscane/>

Whatsapp: +31 6 30782956

Reviews:



Een compliment aan Arnoud voor de gastvrijheid op een perfecte plek! Hij leverde een gedegen stukje maatwerk met steeds goed voorbereide routes en snel opgebouwde kennis van ons als fietsers. 7 fietsdagen en iedere dag iets anders en bijzonders. Wat een geweldige ervaring in dit prachtig Toscaans gebied. Alle lof voor onze gastheer voor de begeleiding en de mooie verhalen!

Toine



Heerlijk gefietst met z'n zessen in het voorjaar samen met Arnoud. De middeleeuwse dorpen van Lunigiana, de schitterende panorama's na het klimmen, soepel dalen, de rivier, de zee, de lekkere koffie, Aperol Spritz en het samen eten maken het een bijzondere belevenis. Arnoud weet een scala aan fijne routes, met als hoogtepunt de tocht door Parco Nazionale dell' Appenino" waar al het mooie van deze streek in samenkwam.

Pieter