



Fietsen met

# Fietsen in Toscane.nl

De fietsweken, omgeving,  
het verblijf, de routes, de  
voorbereiding en de voorpret!

<https://fietsenintoscane.nl>



# De fietsweken

We 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.

27 juni - 3 juli 2026

4 - 10 juli 2026

15 - 21 augustus 2026

De fietsweek is inclusief:

- **Gebruik van onze boerderij:** Geniet van de terrassen, de pizzaoven, vuurplaats, fietsenwerkplaats en tuinen;
- **Uitgebreid ontbijt en heerlijke italiaanse avondmaaltijden;**
- **Begeleide fietstochten:** Ongeveer 75-100 km per rit met 1000-1900 hoogtemeters. Voor de zwaardere ritten bieden we ook lichtere alternatieven aan.
- **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. Voor groepen kan ook een andere week in overleg worden gepland.

02            **Dus pak je racefiets en kom naar Noord Toscane!**



# Toscane: Fietsparadijs

We fietsen in **het andere Toscane**; het bergachtige noorden met het Parco Nazionale dell'Appennino Tosco-Emiliano waar kanstanje- en beuken **bossen** worden 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.

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. We gaan uit van routes voor fietsers die vlakke ritten van ±100 km met 25 km/u aankunnen.





# Genieten op z'n italiaans

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.



# Accommodatie met rustieke charme

Bij de 17e eeuwse boerderij waar je verblijft kun je 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**. Er is een **moderne keuken**, vaatwasser, royale badkamer, wasmachine, ruime 2 persoons slaapkamers, goede WIFI en andere hedendaagse luxe. 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.

# De routes

We fietsen met **op maat gemaakte routes** langs de rivieren Magra, Taro, Vara, over de bergpassen, door oude dorpen en naar de zee. Een overzicht van een aantal gereden routes van de afgelopen periode:

Rit	Km	Hm	Niveau
Giretto nel Verde (extra lus)	14	198	14
Giretto Ponti Vecchi (extra lus)	11	175	15
Giretto Bar Flash (extra lus)	14	209	15
Antiche Borghi	43	571	27
Giretto della Pace (extra lus)	25	550	28
Cuore della Collina	55	757	31
Antiche Borghi XL	49	908	40
Belvedere Alpe Apuane	83	1042	40
Cuore della Collina XL	65	1098	41
Val di Magra	60	1025	43
Collesino	68	1131	43
Fosdinovo Vista Mare	91	1414	44
7 Castelli	72	1122	46
Percorso Pellegrino	48	1100	46
Val di Zeri	55	1370	54
Fosdinovo Vista Mare XL	103	1956	63
Sarzana	110	1897	64
Val di Vara	106	1950	66
3 Passi/ Belle Colline	80	1935	68
Giro al Mare	120	1965	69
Val di Taro	99	2174	75
3 Passi/ Belle Colline XL	107	2680	83
Parco Nazionale Nord	117	2499	85
Dislivello nella Foresta	103	2600	87
Giro della Regina	144	3187	88

Ter vergelijking:	Km	Hm	Niveau
Limburgs mooiste 2025 Blauw	84	676	34
Limburgs mooiste 2025 Geel	113,4	1196	55
Limburgs mooiste 2025 Rood	154,3	1572	70

Niveau	Typische routeverloop
0-20 - Zeer licht	korte en geleidelijke hellingen en/of korte rit
21-40 - Licht	langere hellingen, meestal matig steil (5-7%)
41-60 - Gemiddeld	ritten tot 85km, meerdere beklimmingen, soms kort >10% stijging
61-80 - Uitdagend	lange ritten (ong 100 km) met lange beklimmingen (>10 km), soms kort steil (>12%)
81-100 - Zwaar	zeer lange ritten (>100 km) met uitdagende beklimmingen (>15 km), soms erg steil (>15%)

Niveau = combinatie aantal km, aantal hm, aantal hm per 100m (= steilheid/klimpunten)



# Vorbereiding en voorpret

Nog even een paar praktische punten ter voorbereiding:

- Sluit een **reisverzekering** af met aanvullende dekking voor medische kosten en ongevallen.
- Zorg dat je fiets een **onderhoudsbeurt** heeft gehad en remmen, banden etc zijn gecontroleerd
- Monteer een **bergverzet**. Bijvoorbeeld voor 50-34 tanden en een cassette van 11/32 of (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)

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/>



# In het kort

Fiets mee met **fietsenintoscane.nl** door het prachtige Noord-Toscane: groene valleien, middeleeuwse dorpen en de zee binnen bereik. Overnacht in een sfeervolle boerderij, geniet van Italiaanse gastvrijheid en ontdek flexibele fietsroutes op jouw niveau. Plezier, natuur en cultuur tijdens een onvergetelijke fietsweek!



Pontremoli (Noord Toscane)



7 dagen fietsen



Flexibel; 75-100 km 1000-1900 hm per dag



27 juni - 3 juli 2026  
4 - 10 juli 2026  
15 - 21 augustus 2026



Kleine groepen, groepskorting mogelijk



995 Euro

## **Inbegrepen:**

Alle overnachtingen  
Elke dag ontbijt  
Elke dag diner  
Reisbegeleiding  
GPX routebestanden  
Gebruik faciliteiten van de boerderij

## **Niet inbegrepen:**

Reis naar Italië en terug  
Reisverzekering  
Eten/ drinken onderweg  
Fiets (eigen fiets meenemen)

# Fotoimpresie



©2025 Arnoud Thuss

[www.fietsenintoscane.nl](http://www.fietsenintoscane.nl)

[info@fietsenintoscane.nl](mailto:info@fietsenintoscane.nl)



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



Whatsapp: +31 6 30782956

## Reviews:



Het was een heerlijke zonnige en sportieve gezellige week! We hebben met de groep 6 dagen gefietst en heerlijk genoten. De behulpzaamheid, het fijne ontbijt, de lekkere avondmaaltijden en vooral de goede sfeer brengen enthousiasme en kalmte in de groep. Dank voor de ontzorgde week!

**Anouk**



Fietsen, klimmen en genieten van de omgeving. Leuk, met een gastheer die weet wat:

- fietsen is
- italiaans koken is
- de omgeving te bieden heeft

en er gewoon alles voor doet zodat je een fantastische week hebt.

Dank!

**Tiedo**

Meer reviews: zie website  
<https://fietsenintoscane.nl>