

ANDRÉ SCHETINO



# CICLOTURISMO

# NA

# ITALIA

# 4

Roteiros  
Para Você

**VIAJAR  
DE BIKE**

**Copyright © 2017**  
**ATÉ ONDE DEU PRA IR DE BICICLETA**  
**TODOS OS DIREITOS RESERVADOS.**



Essa publicação não pode ser reproduzida ou utilizada para fins comerciais sem a prévia autorização do autor.

**APOIE O NOSSO TRABALHO!**



Este livro é fornecido gratuitamente aos leitores pelo site **ATÉ ONDE DEU PRA IR DE BICICLETA** através deste link:

<http://materiais.ateondedeuprairdebicicleta.com.br/ebook-cicloturismo-na-italia>

Se este livro chegou a você por qualquer outro meio que não tenha sido do nosso website, não deixe de **visitar o link acima e se cadastrar.**

Sempre que lançarmos novas edições e atualizações deste Guia enviaremos com exclusividade aos nossos assinantes.



# APRESENTAÇÃO

## Olá amigo e amiga cicloturista



É com muita alegria que apresento a você o primeiro ebook de Roteiros Internacionais de Cicloturismo do **Até Onde Deu pra Ir de Bicicleta**.

E começamos com o pedal direito, trazendo a beleza, cultura e paisagens da **Itália**. São 4 **roteiros inspiradores** pra você que deseja ter uma experiência de cicloturismo na terra da bota.

Neste ebook você vai conhecer roteiros em regiões tradicionais como a **Toscana**. Viajar pelos encantos da **Emília Romana**. Vai perder o fôlego com as montanhas nas **Dolomitas**; E descobrir algumas das mais belas praias do mundo na **Puglia**.

## E por que a Itália?

Já estive na Itália por 3 vezes (por enquanto!), e experimentei a maioria dos roteiros que estão nesse ebook. Foram **roteiros de cicloturismo, training camp** e até uma prova de **Granfondo**. Depois dessas experiências resolvi investir no estudo da língua italiana pra aprender ainda mais sobre o país e sua cultura.

Então, venha comigo e descubra os mais belos roteiros para viagens de bicicleta na Itália. Espero que seja o seu próximo destino!

Um abraço e boas pedaladas,



**André Schetino**

Autor do **Até Onde Deu pra Ir de Bicicleta**

# **SUMARIO**

---

## **3 DICAS PARA SUA VIAGEM - 6**

### **TOSCANA - 7**

Um roteiro por paisagens de cinema

### **EMÍLIA ROMANA - 12**

Cicloturismo, cultura e gastronomia

### **DOLOMITAS - 17**

As montanhas mais famosas da Itália

### **PUGLIA - 22**

Pedale pelas mais belas praias do mundo

### **MENSAGEM FINAL - 27**



# 3 DICAS PARA SUA VIAGEM

---

## 1 COMBINE OS ROTEIROS

Neste ebook apresentamos **roteiros de 5 dias**. Fizemos esta escolha pensando em duas possibilidades: **a) o tempo de chegada e saída dos locais do roteiro**: imaginando que teremos o transfer para a chegada no roteiro e outro para a saída, termos assim roteiros de 7 dias. O 1º para chegada e aclimatação ao local, os 5 dias de pedal, e o último para a saída; **b) combinar roteiros**: com essa organização você pode combinar roteiros no caso de férias maiores do que 7 dias. Pode fazer 2 roteiros de bike, ou ainda, combinar um roteiro de bike com outros passeios - com a família e os amigos, por exemplo. Opções que deixaram sua experiência na Itália bem personalizada.

## 3 SERVIÇOS ESPECIAIS PARA CICLOTURISMO

Cicloviajar em outro continente exige um bom planejamento (bagagem normal + coisas da bike + roupas da estação). O **carro de apoio** pode ser bom não só para a segurança e conforto na viagem, mas também uma ajuda com a bagagem extra. **Aluguel de bicicletas e e-bikes** e serviço de **lavanderia** também são boas opções para reduzir a bagagem levada.

## 2 SEGURO DE VIAGEM

Você precisará de um seguro de viagem - seja viajando por conta própria ou através de uma agência. Algumas operadoras de cartão de crédito oferecem o seguro viagem **“gratuito”** caso a passagem seja paga **integralmente** com o cartão **antes da data de embarque**. Porém, você deve ficar atento à **cobertura do seguro**, que deve abranger a prática esportiva. Eu indico neste artigo (clique [aqui](#) para visitar) um [seguro de viagem para cicloturismo](#). Além das coberturas normais de um seguro de viagem, ele abrange também a prática esportiva e inclusive **resgate terrestre e aéreo**, caso necessário. Lembre-se: o seguro é algo para te deixar tranquilo estando longe de casa. Um investimento importante que esperamos não usar!



1

**TOSCANA**



Foto:Italy Bike Tour

Como conhecer uma das regiões mais famosas da Itália? De bicicleta, sua experiência será exclusiva.

## BIKE TOUR NA TOSCANA

A **Toscana** é uma das regiões mais charmosas e mais procuradas para o turismo na Itália. Por isso mesmo, conhecer a toscana pedalando é uma experiência inesquecível.

Quem quiser pedalar pela Toscana deve combinar estradas de asfalto com as chamadas “*strade bianche*”, que nada mais são do que estradas de cascalho branco muito fino. São estradas sem dificuldades técnicas e que vão te levar a **locais belíssimos** (muitos deles, locações de filmes conhecidos) e longe do trânsito.

O passeio traz dois locais como base para explorar a região: Taverne D’Arbia no início e Pienza para os últimos dias. Confira o roteiro que preparamos especialmente pra você.

# 1º DIA

## **Pedal San Gusmé - Castelo de Brolio - Lucignano**

A região fica no coração do Chianti, região famosa pelos vinhos. E você vai pedalar entre vinhedos e oliveiras, conhecendo o belo Castelo de Brolio. A dica imperdível é uma parada para degustação de vinhos em uma das vinícolas do Chianti, de onde surgiu toda a tradição e história que encanta o mundo internacional.

### **Dados técnicos do pedal**

- + - 35km
- + - 650m de ascensão
- + Percurso: asfalto e strade bianche



Foto: Italy Bike Tour

# 2º DIA

## **Pedal Colinas da Toscana**

As colinas proporcionam uma vista maravilhosa e diferente em cada estação do ano. Na primavera o verde vivo, passando ao amarelo ouro dos campos no outono.

### **Dados técnicos do pedal**

- + - 40km
- + - 800m de ascensão
- + Percurso: asfalto e strade bianche



Foto: Italy Bike Tour

## 3º DIA

### Val D'Orcia

A região é conhecida por suas belíssimas paisagens, e já foi locação de filmes como "O Gladiador". Além disso, o Val D'Orcia foi adicionado à lista de Patrimônio da Humanidade pela UNESCO, por sua importância nas obras de arte desde a Renascença. Você vai pedalar por uma das regiões mais belas da Toscana.

#### Dados técnicos do pedal

+/- 50km

+ Percurso: asfalto



Foto: Italy Bike Tour



## 4º DIA

### Pienza - San Quirico - Bagni Vignoni - Montalcino

Você vai conhecer pedalandos os ciprestes de San Quirico (capas de diversas revistas de turismo). A cidade termal de Bagni Vignoni, com uma piscina de águas vulcânicas; E em Montalcino, a dica é experimentar um cálice do famoso vinho de Brunello

#### Dados técnicos do pedal

+/- 40km

+/- 1000m de ascensão

+ Percurso: asfalto e strade bianche

# 5º DIA

## Montichiello e Montepulcino

Dia de pedalar pelas famosas estradas de ciprestes e conhecer o burgo Medieval de Montichiello. Vale uma visita e um passeio por Montepulcino, cidade onde foi rodado o filme Twilight, New Moon. Mais um momento para as degustações de vinhos e queijos.

### Dados técnicos do pedal

- + - 45km
- + - 900m de ascensão
- + Percurso: asfalto e strade bianche



Foto: Italy Bike Tour



## TRANSFER NA TOSCANA

### Aeroporto de Florença a Taverna D'arbia (início do roteiro)

+ - 88km (1h15min)

### Pienza(últimos dias do roteiro) ao Aeroporto de Florença

+ - 134km (1h40min)



2

**EMILIA  
ROMANA**



Foto: André Schetino

*Pedale por uma região repleta de história, boa comida e belíssimas paisagens para os amantes das duas rodas.*

## DE BIKE NA EMILIA ROMANA

A Emília Romana fica no norte da Itália. Banhada pelo Mar Adriático, é uma região onde o ciclismo e o cicloturismo são muito desenvolvidos. Você verá muitos ciclistas por lá!

Nosso roteiro propõe a cidade de Riccione como base para as pedaladas. É uma cidade litorânea com ótima estrutura de **Bike Hotels**, especializados em receber ciclistas. A partir daí, temos opções de pedais planos pelo litoral, e também as subidas de colinas e montanhas rumando para o interior.

Pelo caminho você encontrará charmosos burgos, locais de agriturismo, onde poderá degustar vinhos, azeites, queijos e demais produtos da região. **A Emília Romana é imperdível!**

# 1º DIA

## Pedal até San Marino

San Marino (à direita) é uma república independente dentro da Itália. Na cidade antiga estão localizadas as Três Torres, além de ótima estrutura de lojas e restaurantes. O pedal é todo por asfalto e reserva boas subidas na ida - que depois de boa comida e um passeio por San Marino, se transformam em agradáveis descidas no caminho de volta!

### Dados técnicos do pedal

- +/- 76km
- +/- 1058m de ascensão
- + Percurso: asfalto



Foto: André Schetino

# 2º DIA

## Bike Tour em Rimini

Dia de um roteiro cultural por Rimini (à esquerda), cidade de Felini. O caminho é tranquilo pelo litoral. Em Rimini, uma visita aos seus principais pontos, como o Arco de Augusto, a Ponte Tibério e a Piazza Tre Martiri, com muitas opções de cafés e restaurantes.

### Dados técnicos do pedal

- +/- 40km
- +/- 50m de ascensão
- + Percurso: asfalto e calçamento em poucos pontos da cidade



## 3º DIA

### Montefiore Conca

Montefiore Conca (à direita) é um burgo charmoso de apenas 1800 habitantes! O pedal até lá é bem tranquilo e bonito. São cerca de 400 metros de ascensão em mais ou menos 30km - tudo em asfalto, com um pequeno trecho em calçamento na própria vila. Chegando lá, a pedida é um bom passeio, visitando seus monumentos e aproveitando todo o charme desse autêntico burgo italiano.

### Dados técnicos do pedal

- + - 50km
- + - 570m de ascensão
- + Percurso: asfalto



Foto: André Schetino

## 4º DIA

### Cattolica e Pesaro

Dia de pedalar com vista para o Mar Adriático. O percurso passa por Cattolica, seguindo em meio à natureza pelo **Parco Naturale del Monte San Bartolo** (à esquerda). O pedal pelo parque é muito bonito! Chegando em Pesaro, conheça as belezas do **Palacio Ducal** e a **Villa Imperiale**.

### Dados técnicos do pedal

- + - 60km
- + - 375m de ascensão
- + Percurso: asfalto



Foto: André Schetino

# 5º DIA

## Morciano e San Giovanni in Marignano

Dia de pedalar por duas lindas localidades. Em Morciano você verá a Abadia de San Gregório. O local também tem ótimas opções em agriturismo, onde você aproveita o melhor das degustações de produtos locais. Você também terá ótimas opções em San Giovanni, uma comuna muito charmosa próxima à Cattolica.

### Dados técnicos do pedal

- +/- 50km
- +/- 350m de ascensão
- + Percurso: asfalto



Foto: André Schetino



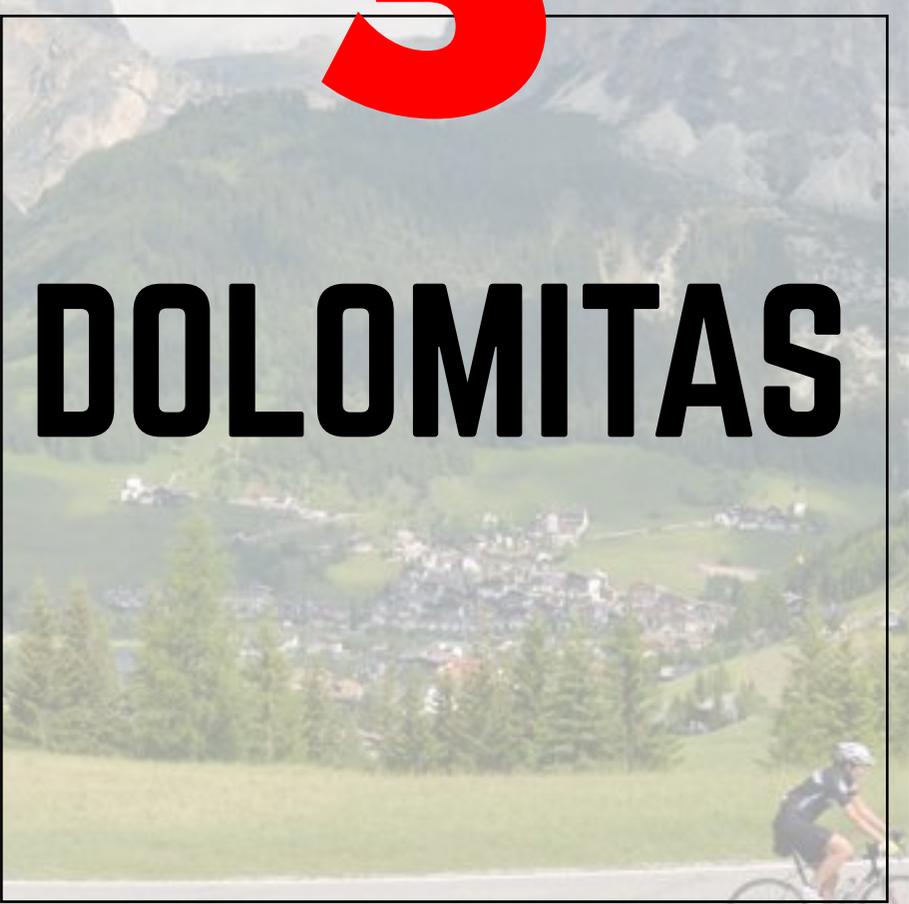
## TRANSFER NA EMÍLIA ROMANA

### Aeroporto de Bologna a Riccione

+/- 128km (1h20 min)

A scenic view of the Dolomites mountains under a cloudy sky. In the foreground, a paved road curves through a green valley. Two cyclists are riding on the road. A large, bold red number '3' is overlaid on the upper part of the image.

3

A semi-transparent white rectangular box with a thin black border. Inside the box, the word 'DOLOMITAS' is written in a large, bold, black, sans-serif font. The background of the box shows a blurred view of the Dolomites mountains and a valley with a small town.

**DOLOMITAS**



Foto: Italy Bike Tour

*As montanhas mais famosas da Itália esperam por você! A recompensa de tantas subidas, são paisagens maravilhosas.*

## PEDAL NAS DOLOMITAS

Situadas no extremo norte da Itália, as **Dolomitas** são uma cadeia formada por 7 montanhas: Gardena, Sella, Fedaia, Duran, Forcella Staulanza, Falzarego e Valparola.

A região é perfeita para os amantes do esporte, seja com o trekking, alpinismo, esqui e é claro, bike. Para o cicloturismo você terá opções tanto no asfalto quanto na trilha, sempre cercado pelas mais belas paisagens.

Vale destacar que a região é montanhosa e atrai o cicloturista acostumado com as subidas. Mas os iniciantes tem ótimas opções para não perder esse pedal de encher os olhos: vans de apoio e bicicletas com sistema de **pedalada assistida**.

**O esforço vale a pena:** você vai se apaixonar por uma das regiões mais belas da Itália!

# 1º DIA

## **Passo Campolongo - Passo Pordoi - Passo Sella - Passo Gardena - Corvara**

O primeiro dia começa com o famoso Sellaronda, circuito que envolve o massivo de Sella, e atrai esquiadores e ciclistas do mundo todo. São 1700m de subidas em 54km, cercados por uma natureza exuberante. Destaque para a bela comuna de Corvara, no coração das Dolomitas, ideal para uma parada pós pedal.

### **Dados técnicos do pedal**

+/- 54km

+/- 1700m de ascensão



Foto: Italy Bike Tour



# 2º DIA

## **Corvara - Cortina - Passo Tre Croci - Tre Cime di Lavaredo - Auronzo**

Partindo de Corvara, você vai encarar subidas por uma maravilhosa recompensa: os **Três Cumes de Lavaredo** (foto), localizados no Parque Natural que leva o mesmo nome. O pedal termina em Auronzo, comuna com belos lagos (Misurina e Santa Caterina) e ao pé dos 3 cumes.

### **Dados técnicos do pedal**

+/- 90km

+/- 2200m de ascensão

## 3° DIA

### **Auronzo - Ravascletto**

O terceiro dia segue nas dividas entre regiões italianas. Saindo de Auronzo (à direita), serão cerca de 60km por estradas regionais. O pedal beira uma cadeia de montanhas, passando pela enseada Degano até chegar a Ravascletto. Nessa pequena e charmosa comuna é o ponto de chegada perfeito. Vale um passeio por suas ruas e uma visita a Igreja de San Matteo

### **Dados técnicos do pedal**

+/- 60km

+/- 1500m de ascensão



## 4° DIA

### **Zoncolan**

Uma das subidas mais duras da Itália, merece um dia inteiro para ser aproveitada. Do alto do Zoncolan você avistará a comuna de Ravascletto (ponto de partida do pedal). Uma experiência para ficar marcada no corpo e na memória do cicloturista. Na foto à esquerda, um trecho da subida com sua bela vista.

### **Dados técnicos do pedal**

+/- 70km

+/- 2000m de ascensão



Foto: Italy Bike Tour



## TRANSFER NAS DOLOMITAS

### **Aeroporto de Veneza a Corvara**

+ - 180km (2h30min)

### **Aeroporto de Milão a Corvara**

+ - 385km (5 horas)

### **Ravascletto ao Aeroporto de Veneza**

+ - 187km (3 horas)

**4**

**PUGLIA**





Foto: Acervo pessoal André Schetino

Você vai contornar o “salto da bota” em uma experiência maravilhosa de cicloturismo pelo sul da Itália.

## PUGLIA PEDAL & PRAIA

A região da **Puglia** abriga algumas das **mais belas praias do mundo**. Junte a isso estradas de relevo tranquilo à beira mar, ótima comida e um povo acolhedor. Está formada a combinação perfeita para uma experiência única no cicloturismo.

Você vai conhecer a arquitetura única dos *Trullos* de Alberobello. O charme de Ostuni, a Cidade Branca. O mar incrível de Otranto. A cultura das cidades pesqueiras de Santa Maria de Leuca e Galipoli. A efervescência e o movimento de Lecce.

Tudo isso acompanhado de bons vinhos, boa comida e um **clima maravilhoso**.

Pedalar na Puglia é **inesquecível**.

# 1º DIA

## Polignano a Alberobello

Saída do litoral rumo ao interior até Alberobello (à direita). Uma visita que vale a pena pela arquitetura única dos Trullos, habitação típica da cidade. As construções de formato arredondado e telhado pontiagudo fazem de Alberobello um local único. A dica é visitar o Museu do Trullo e aproveitar uma degustação de vinhos e produtos típicos na cidade.

## Dados técnicos do pedal

+/- 40km

+/- 550m de ascensão



Foto: André Schetino



# 2º DIA

## Alberobello a Ostuni

Seguimos pelo interior, desta vez descendo a maior parte do tempo. Nos aproximamos do litoral até a cidade de Ostuni (à esquerda), conhecida como “A Cidade Branca” (e você logo verá por que). Não deixe de visitar a praça da cidade e o mirante, de onde se avista o Mar Adriático.

## Dados técnicos do pedal

+/- 40km

+/- 180m de ascensão

## 3º DIA

### Gallipoli a Santa Maria de Leuca

Começam as belezas de se pedalar pelo litoral. Um transfer de Ostuni a Gallipoli é uma boa opção. Você conhecerá duas importantes cidades pesqueiras da região. Gallipoli (à direita) com seus mercados e animação das ruas. Depois, um pedal beirando o litoral te levará à mais tranquila Santa Maria de Leuca (“a ponta da Itália”), com destaque para seu belo farol.

#### Dados técnicos do pedal

+/- 55km

+/- 120m de ascensão



Foto: André Schetino

## 4º DIA

### Santa Maria de Leuca a Otranto

O litoral se torna ainda mais encantador. Na região do Ciolo, com belas rochas e cavernas junto ao mar.

O pedal segue pela linda praia de Acquaviva, passando por Castro, Porto Badisco e Santa Cesarea (à esquerda), todas com ótimas opções para banho de mar. Será difícil escolher! A chegada é na cidade marítima de Otranto

#### Dados técnicos do pedal

+/- 50km

+/- 500m de ascensão



Foto: André Schetino

# 5° DIA

## Otranto a Lecce

Dia de fechar com “pedal de ouro” por praias e belezas a perder de vista. Seguimos pelo litoral passando por San Andrea (à direita), Torre Dell’Orso, Roca Vecchia e San Foca. A Grota Della Poesia é parada obrigatória: uma gruta aberta invadida pela água do mar! O pedal continua pela Reserva Natural de Le Cesine, passando pelo charmoso povoado de Acaia (abaixo) e chegando em Lecce.

### Dados técnicos do pedal

+/- 45km

+/- 100m de ascensão



Foto: André Schettino



## TRANSFER NA PUGLIA

### Aeroporto de Bari a Polignano

+/- 52km (55 min)

### Ostuni a Gallipoli (3° dia do roteiro)

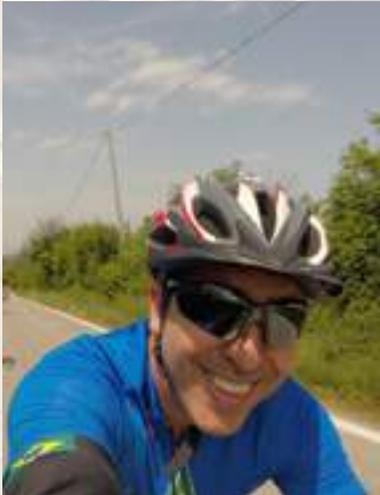
+/- 114km (1h40min)

### Lecce ao Aeroporto de Bari

+/- 167km (2 horas)

# MENSAGEM FINAL

## Uma experiência para a vida



É exatamente o que acredito ser a vivência do cicloturismo. Viajar de bike é perceber o trajeto, as pessoas e a natureza em um tempo especial, único.

Espero que tenha gostado deste livro que preparei com carinho para você. Que ele possa te inspirar a **conhecer a Itália de bicicleta**, uma experiência marcante e rica em sensações.

Meu agradecimento especial à [Italy Bike Tour](#) - parceira em todas as minhas viagens de bicicleta pela Itália - que disponibilizou belíssimas fotos para ilustrar os roteiros da **Toscana** e das **Dolomitas**.

Continuarei pedalando pela terra da bota, e espero em breve lançar outras edições com novos roteiros para você.

Enquanto isso, te convido a conhecer todos os nossos [artigos sobre ciclismo e cicloturismo na Itália](#), assunto no qual venho me especializando a cada viagem, para trazer conteúdo de qualidade aos leitores do blog.

*Arrivederci!*



**André Schetino**

Autor do **Até Onde Deus Pra Ir de Bicicleta**

até onde  
deu pra ir de  
bicicleta

