

lonely  planet



FIETSGIDS
ITALIË



DE MOOISTE TOCHTEN OP TWEE WIELEN

AMY MCPHERSON, MARGHERITA RAGG EN ANGELO ZINNA

Lannoo

Inhoud

PLAN JE REIS

Welkom in Italië.....	4
De favorieten van.....	6
Onze keuzes	8
De beste periode	16
Een goede voorbereiding	18

FIETSROUTES PER REGIO

ROME & MIDDEN-ITALIË.....21

Lago Trasimeno.....	24
Via Panoramica del Parco del San Bartolo	30
Via Appia Antica & Parco degli Acquedotti	34
Spoorweg Spoleto-Norcia	40
Costa dei Trabocchi.....	44
Probeer ook.....	48

NOORDWEST-ITALIË53

Levanto - Framura op de Ciclabile Maremonti.....	56
Door de heuvels van Barolo.....	60
Ciclovía del Toce	66
Van Sarre naar Fenis.....	70
Riviera dei Fiori.....	74
Probeer ook.....	78

MILAAAN & DE MEREN81

Naviglio Grande.....	84
Pista Ciclabile del Mincio.....	90
Ciclabile Vello-Toline.....	94
Pista Ciclopedonale del Lago di Varese.....	98
Probeer ook.....	102

NOORDOOST-ITALIË 105

Ciclovía del Sole.....	108
Ciclabile del Conca	112
Ciclopedonale Giordano Cottur.....	116

Giro Laguna.....	120
Ciclabile Valsugana	124
Ciclabile dell'Adige	128
Probeer ook.....	132

FLORENCE & TOSCANE 135

Costa degli Etruschi	138
Ciclopedonale Puccini.....	142
Ciclopista dell'Arno.....	146
Florence: parken, Michelangelo & voetbal.....	150
Ciclopista del Trammino	156
Laguna di Orbetello & flamingo's	160
Sentiero della Bonifica.....	164
Probeer ook.....	168

ZUID-ITALIË.....171

Posillipo & Parco Virgiliano	174
Ciclovía Adriatica: Bari - Polignano a Mare.....	178
Lago Lus van het Arvo	184
San Giuliano & La Cripta del Peccato Originale.....	188
Roman Pozzuoli & Lago d'Averno	194
Ciclovía Acquedotto Pugliese	198
Probeer ook.....	202

DE EILANDEN 205

Asinara	208
Van Alghero naar Punta Giglio	214
Door de zoutpannen van Trapani tot Marsala	218
Van Carbonia naar Sant'Antioco	224
Probeer ook.....	228

TOOLKIT

Aankomen in Italië	230
Rondreizen	231
Overnachten.....	232
Fietsen	233
Veilig op reis.....	234
Verantwoord op reis.....	235
Nuttig om te weten.....	236

RITTEN VOLGENS MOEILIKHEIDS- GRAAD237

REGISTER237

DOWNLOAD DE DIGITALE KAARTEN



Download de GPX- of KML-bestanden van de tochten in dit boek en neem ze mee wanneer je eropuit trekt.



MILAAAN & DE MEREN blz. 81

NOORDWEST-ITALIË blz. 53

NOORDOOST-ITALIË blz. 105

FLORENCE & TOSCANE blz. 135

ROME & MIDDEN-ITALIË blz. 21

ABRUZZO

ZUID-ITALIË blz. 171

DE EILANDEN blz. 205

ALGERIJE

TUNESIË

MALTA Valletta

De favorieten van...



**Amy
McPherson**

**CICLOVIA
ACQUE-
DOTTO
PUGLIESE**

Blz. 198

Van fietsen in Italië word je sowieso gelukkig, maar voor mij kan niets tippen aan een rit tussen de *trulli* (traditionele stenen woningen met kegelvormig dak) en olijfboomgaarden van Puglia. Er gaat iets troostends uit van dit landschap met zijn witgekalkte huizen en conische daken. Fietsend langs de stenen muren die de rustige, landelijke wegen afzomen, met de wind die me voortstuwt langs het turkooizen water van de Adriatische kust, word ik instant goedgezind.



**Margherita
Ragg**

**SENTIERO
DELLA
BONIFICA**

Blz. 164

Mijn ideale fietstocht bevat drie ingrediënten: goede wegen, heuvels en mooie panorama's. Ik fiets het liefst op wegen of fietspaden, ik ben geen fan van grindpaden of mountainbikes. Een goede, effen ondergrond is voor mij een must. En ik hou wel van een tocht door de heuvels of bergen omwille van de fraaie uitzichten. Ritten die de Italianen '*mangia e bevi*' noemen zijn mijn favoriet: combinaties van korte klimmetjes en afdalingen, precies zoals je ze vindt in Toscane (foto).



Puglia is het land van de *trulli* (blz. 201).



**Angelo
Zinna**

ASINARA

Blz. 208

Een bezoek aan Sardinië midden in de winter is ideaal over het prachtige eiland en de kust te verkennen zonder dat je over de koppen hoeft te lopen. Ik zag het onbewoonde eiland Asinara, waar je vroeger niet mocht komen, in zijn meest pure vorm. In het februarizonnetje had ik enkel het gezelschap van wilde paarden, ezels en geiten die vrij rondzwerfen tussen de zandstranden, verlaten panden en met struiken begroeide heuvels.



Top 5 panorama- routes

1

Sentiero della Bonifica

Een rustige rit in Toscane langs een kanaal.

2

Lus van het Lago Arvo

Een lus rond het meer in het Parco Nazionale della Sila in Calabria.

3

Asinara
Ongerepte stranden en wilde dieren op een verlaten eiland.

4

Via Panoramica del Parco del San Bartolo

De zee als decor tijdens een panoramische rit.

5

Ciclovía del Toce
Alpenpanorama's in het merengebied van Piemonte.



Onze keuzes

BESTE ROUTES LANGS DE KUST

Italië, omringd door de vier zeeën van de Middellandse Zee, telt ongeveer 7500 km kust, waaronder die van de feeëriek eilanden. Het water vertoont schakeringen van turkoois over staalblauw tot donkerblauw. Nabij de steile kliffen en zalige stranden nestelen zich dorpjes en stadjes met een heel eigen karakter en tradities, ingebed in een landschap als een postkaart. En al dat fraais is te bewonderen op talloze fietsroutes langs de kust.



TOPTIP

Fiets de Italiaanse kust af over de Ciclopista del Sole en Via Adriatica.

LIBRO.MONTERRI/SHUTTERSTOCK ©

1

Costa dei Trabocchi

Een prachtig traject langs verstilde stranden en de traditionele vissersplatformen van Abruzzo.

Blz. 44

2

Costa degli Etruschi

Een tocht voor iedereen, met vertrek en aankomst in Cecina, langs de bossen en zandduinen van de Toscaanse kust.

Blz. 138

3

Ciclovía Adriatica: van Bari naar Polignano a Mare

Verken de ruige kust van Puglia vanuit Bari, bezoek het betoverende Polignano a Mare.

Blz. 178

4

Van Alghero naar Punta Giglio

Het kustspad in Sardinië doorkruist een natuurreservaat dat uitzicht biedt op de stad en de Capo Caccia.

Blz. 214

5

Riviera dei Fiori

Een ontspannen rit langs de Ligurische kust, met enkele van de meest spectaculaire uitzichten van de streek.

Blz. 74



SMONIA ABBONDIO/ALAMY STOCK PHOTO ©

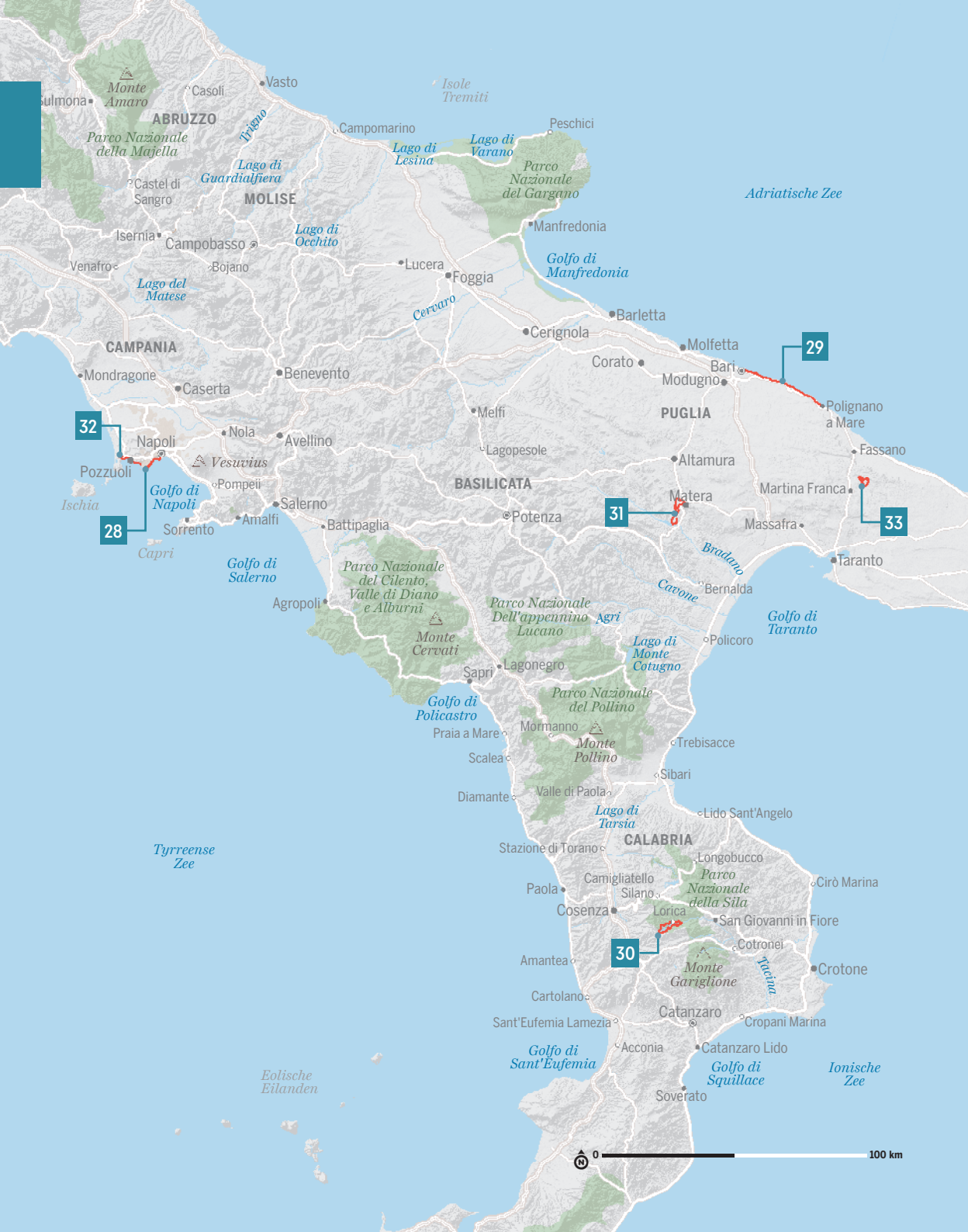
Boven: Riviera dei Fiori (blz. 74) bij San Remo; rechts: Polignano a Mare (blz. 183)



TOPTIP

Lampedusa, een van de Pelagische Eilanden, is het zuidelijkste eiland van Italië; het ligt zelfs dichter bij Tunesië dan bij Italië.





Adriatische Zee

29

32

28

31

33

30

Tyrrhenee Zee

Eolische Eilanden

0 100 km



© DYNAMICLAND/SHUTTERSTOCK

Ontdek de Romeinse ruïnes in Pozzuoli (blz. 194).

Zuid-Italië

28 **Posillipo & Parco Virgiliano**
De groenere, rustigere kant van Napels en een wondermooi uitzicht vanuit het Parco Virgiliano. **Blz. 174**

29 **Ciclovia Adriatica:
Bari - Polignano a Mare**
Langs de kust door badplaatsen met vergane glorie naar het prachtige Polignano a Mare. **Blz. 178**

30 **Lus van het Lago Arvo**
Een schilderachtige lus rond het meer door het groene hart van Calabria, het Parco Nazionale della Sila. **Blz. 184**

31 **San Giuliano & La Cripta del Peccato Originale**

Door rustige landbouwgebieden, het natuureservaat van het Lago di San Giuliano en naar de crypte van de erfzonde. **Blz. 188**

32 **Romeins Pozzuoli & Lago d'Averno**

Ontdek Romeinse ruïnes en meren met uitzicht op zee. **Blz. 194**

33 **Ciclovia Acquedotto Pugliese**

Olijfbomen, wijngaarden en Puglia's karakteristieke *trulli* zijn de hoogtepunten op deze tocht. **Blz. 198**

Zuid-Italië

Het zuidelijke deel van de Italiaanse laars is beroemd en berucht om zijn wilde kustlijn, ruige landschap en chaotische verkeerssituatie. Maar de tijden veranderen: de toenemende populariteit van fietsen heeft de prioriteiten voor infrastructuur en toerisme dooreengeschud. In steden en gemeenten verschijnen almaar meer fietspaden en in enkele van de mooiste streken van Zuid-Italië legt men zich serieus toe op de ontwikkeling van fietsroutes voor toeristen. Een fietstocht hier biedt je de kans om enkele van de minst bezochte gebieden in de minst bezochte regio's van Italië te ontdekken via kustwegen en bospaden.

Campania

Campania, met het bruisende Napels en het archeologische gebied van Pompeï, lokt al sinds de 18de eeuw toeristen naar zijn spectaculaire kust. Door het gebrek aan moderne fietsinfrastructuur is het hier soms lastig fietsen, vooral bij het binnenrijden en verlaten van Napels. Toch maken de ontelbare Romeinse ruïnes, het fascinerende landschap met actieve vulkanen en de schoonheid van de kustlijn dit een geweldige bestemming voor fietsavonturen.

Puglia

Een Apulische *trullo* is het visitekaartje van Puglia. De gebouwtjes met grijs kegeldak zijn niet meteen wat men voor ogen heeft wanneer het over de 'Italiaanse

architectuur' gaat. De regio in de hak van de Italiaanse laars heeft wel nog meer verrassingen in petto: oude gehuchten, fragiele vissersdorpjes, schitterende stadjes met witgekalkte huizen op kliffen en eindeloze olijfboomgaarden langs de turquoise Adriatische Zee. Op een fietstocht door het platteland leer je de ziel van de regio te doorgronden en geraak je door de architectuur en de keuken vertrouwd met de Apulische geschiedenis en cultuur.

Basilicata

Op de grens van twee regio's ligt Matera, dat vaak abusievelijk wordt aangezien voor een stad in Puglia. De Unesco-werelderfgoed-site Sassi di Matera werd beroemd als filmlocatie voor Hollywood-



BESTE PERIODE

De beste tijd voor een fietstocht in Zuid-Italië is het voorjaar, wanneer de dagen helder zijn maar nog niet heet; of de herfst, wanneer de olijvenoogst volop aan de gang is. Vermijd de maanden juli en augustus, die uitzonderlijk warm en druk zijn, evenals de winter van december tot februari, wanneer de meeste hotels en voorzieningen gesloten zijn.

films, maar is tegelijkertijd een geweldige uitvalsbasis voor een



TRANSPORT

Napels is het belangrijkste verkeersknooppunt van Zuid-Italië. De rest van het zuiden is bereikbaar via een goed netwerk van trein- en busverbindingen tussen de meeste grote steden en dorpen. Fietsen mogen door- gaans tegen betaling mee op de trein, in Puglia zelfs gratis.

avontuur op twee wielen door Basilicata. Tal van routes gidsen fietsers naar natuureservaten en nationale parken, de meer avontuurlijke pedaalrijder kan zelfs een lange rit naar zee maken. Fietsen over de ruige heuvels is niet altijd gemakkelijk, maar de ervaring is de inspanning zeker waard.

Calabria

Calabria, geflankeerd door de Adriatische en Tyrreen Zee, is van oudsher een kruispunt. Voor veel reizigers is de regio van de twee zeeën niet meer dan de poort naar Sicilië, maar Calabria is de rijzende ster van het Italiaanse fietstoerisme. En daar zijn veel redenen voor. Een daarvan is het nieuwe langeafstandsproject Ciclovía dei Parchi, dat vier nationale parken op de ruggengraat van de regio met elkaar wil verbinden. Het eerste deel van de geplande 545 km lange route is intussen klaar en loopt door de nationale parken Sila en Pollino. Het zou dé fietservaring in het zuiden zijn.



OVERNACHTEN

Er zijn weinig internationale hotelketens in Zuid-Italië en net dat maakt de regio zo aantrekkelijk. Beleef de Italiaanse gastvrijheid in een kleinschalige B&B of onafhankelijk boutiquehotel. In en rond Napels is er een breed scala van accommodatiemogelijkheden, waaronder luxe resorts langs de kust. Logeer in Puglia in een traditionele *trullo* of *masseria* voor een echt unieke ervaring. De kust in Calabria is verleidelijk, maar ook het Parco Nazionale del Pollino loont de moeite. Daar heb je trouwens gemakkelijker toegang tot de reeds afgewerkte etappes van de Ciclovía dei Parchi.



OP HET PROGRAMMA

Napoli Bike Festival

(napolibikefestival.it) Een weekend vol fietstochten, concerten en activiteiten waarin alles rond fietsen wordt gevierd en betere fietsinfrastructuur in de stad wordt gepromoot. Meestal in mei.

Festival Valle d'Itria

(festivaldellavalleditria.it) Een populair internationaal muziekfestival van twee weken in juli/augustus in Martina Franca, Puglia.

Calabrese foodfestivals

In Calabria wordt de regionale keuken gevierd met een reeks festivals van augustus tot november. Het meest bijzondere is het **'Nduja Festival** in Spilinga in augustus, ter ere van de pittige, smeerbare worst. Bijzonder sfeervol is het **Kestenfai** (Kastanjefestival) in Sant'Agata di Esaro (november).

Meer info

Visit Campania (www.italia.it/en/campania) Informatie over bezienswaardigheden en attracties in Campania.

Dienst voor toerisme van Calabrië (calabriestraordinaria.it/en) Een goede informatiebron voor evenementen en routes door Calabria heen.

Fietsen in Puglia (viaggiareinpuglia.it) Een webpagina met specifieke informatie over fietsen in en om Puglia.

Fietsen in Basilicata (basilicataturistica.it/en) Heeft een lijst met fietsroutes in de regio Basilicata.

28

Posillipo & Parco Virgiliano

DUUR	NIVEAU	AFSTAND	BEGIN/EINDE
2 u	Moeilijk	17 km	Piazza del Plebiscito

TERREIN | Asfaltstraten, kasseiwegen, verharde paden



FRANCESCA SCARBA/SHUTTERSTOCK ©

Geniet van het uitzicht vanuit het Parco Virgiliano.

Op het eerste gezicht lijkt het verkeer in Napels een en al chaos, maar buiten het centrum brengt een verrukkelijk fietspad je naar rustige, groene wijken. Na een gestage klim langs de kust vertoef je in de welvarende wijk Posillipo en geniet je van het uitzicht vanuit het Parco Virgiliano. Op deze tocht fiets je op wegen voor gemengd verkeer en in de smalle straten passeren chauffeurs je soms akelig dicht. De meeste bestuurders zijn echter alert voor fietsers en zullen vertragen of zelfs stoppen. Jazeker, er is orde in de Napolitaanse chaos!



Een fiets huren

Bicycle House is een café en fietsverhuurder in de mooie Galleria Principe di Napoli. Je kunt een fiets huren per uur of per dag, vanaf €6 per uur.



Vertrekpunt

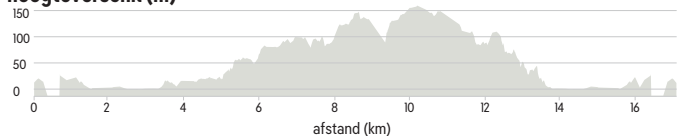
Vertrek vanaf de Piazza del Plebiscito, het grootste plein van Naples met aan de ene kant het Palazzo Reale di Napoli en aan de andere de Basilica di San Francesco di Paola.

01

Vertrek op de Piazza del Plebiscito en stort je even in het verkeer, tot je aan de zee het begin van een fietslaan ontdekt. Sla die in naar rechts en laat je langs de kust naar de andere kant van Napels leiden. Onderweg passeer je links het imposante Castel dell'Ovo en rechts het heerlijk chaotische stadscentrum.



hoogteverschil (m)



02 Het fietspad staakt zijn taak bij de haven van Mergellina. Ga te voet het zebrapad over en fiets met het verkeer mee. Het kruispunt bij de verkeerslichten is verwarrend; zorg ervoor dat je de Via Mergellina in de richting van Posillipo volgt.

03 Je weet dat je goed zit als het asfalt verandert in een hobbelige, slecht opgelapte weg met kinderkopjes. Laverend tussen het drukke maar overwegend attente verkeer klim je door de smalle kuststraat en de chique wijk Posillipo. Het betere pedaalwerk wordt beloond met links van je steeds fraaiere uitzichten, luisterrijke villa's en kleurrijke huizen.

04 Er zijn enkele terrassen met uitzicht op Napels en verder. Wil je een foto maken van aan de linkerkant van de weg, stop dan en steek veilig te voet over. Na een korte strook hobbelige, slecht onderhouden kinderkopjes krijgt de straat weer een glad asfaltoppervlak. Nog even doorzetten voordat je het park bereikt.

05 Sla links de Via Tito Lucrezio Caro in. Ziggaggend op de heuvel bereik je de ingang van het Parco Virgiliano. Je komt eerst bij een kleine poort, die je ingaat als je een toilet zoekt. Is de nood niet hoog, fiets dan verder tot bij de hoofdingang boven op de heuvel. Verken het park op je gemak en neem de sublieme uitzichten op



©REINART/SHUTTERSTOCK



Castel dell'Ovo

Vlak bij de promenade aan de waterkant prijkt het Castel dell'Ovo (zie hierboven), het oudste kasteel aan de kust van Napels. Het werd tijdens verschillende oorlogen en veroveringen uitgebreid en aangepast, zodat er van het originele kasteel uit de 1ste eeuw v.Chr. niet veel overblijft. Letterlijk vertaald heet het 'Eierkasteel', want aldus de legende zou de Romeinse dichter Vergilius een ei in de fundamente van het kasteel hebben verstopt. Hij beweerde dat als het ei ooit zou breken, het kasteel zou instorten en ook de stad Napels tenonder zou gaan.

de omgeving in je op. Ga daarna verder op de voorgestelde route.

06 Verlaat het park en fiets rechtdoor op de Viale Virgilio. Je kunt op de weg blijven, waar het waarschijnlijk rustig is, of de rijbaan aan de rechterkant nemen. Voorbij de huizen aan de rechterkant transformeert die tot een fiets- en wandelpad, om het bij een restaurantje voor bekeken te houden. Daar moet je dus opnieuw invoegen in het verkeer. Bij een kleine rotonde sla je links de Via Alessandro Manzoni in.

07 Je hebt nog een laatste stuk bergop voor de boeg wanneer de weg naar rechts buigt en je een fraaie kijk op de wijk Bagnoli beneden gunt. Dit is de laatste klim voordat je begint aan een lange, bochtige afdaling. De bredere, beter geasfalteerde weg loopt terug naar Napels. Hoewel bestuurders doorgaans wel opletten, rijden ze op deze weg vaak sneller. Wees daarom extra voorzichtig. Bij een kleine rotonde volg je de weg naar rechts, naar de Via Francesco Petrarca.

08 Na 500 meter in deze mooie laan wijken de bomen uiteen en onthullen zo rechts een prachtig uitzicht op Napels en de zee. Moeiteloos suis je samen met de auto's naar beneden. De afdaling begint geleidelijk, maar wordt behoorlijk steil na het panoramische uitkijkpunt halverwege aan je rechterkant. Knijp je remmen dicht en blijf in je rijstrook, dan is er geen probleem. Bij een splitsing kies je de dalende route.

09 Na een scherpe, smalle bocht eindigt de weg ongeveer waar het kustfietspad eerder op de dag ophield. Afhankelijk van het tijdstip stuit je misschien op enkele vissers die hun dagverse vangst op het trottoir aan de man proberen te brengen. Steek te voet over en loop nog een stukje verder tot je weer het fietspad op kunt.

10 Op het fietspad fiets je terug naar de Piazza del Plebiscito. Nu je de tocht netjes hebt afgerond, is het hoog tijd om de sfeer op te snuiven aan het water, waar bij kraampjes, straatmuzikanten en baders samenkomen.



Even pauzeren

In het Parco Virgiliano zijn er wel wat mogelijkheden om weer op krachten te komen. Net voor de hoofdingang is er een zij-ingang, waar in een kleine kiosk koffie en snacks te koop zijn. Aan het einde van dat pad prijken links openbare toiletten. Dicht bij de atletiekpiste in het hoofddeel van het park is er nog een kiosk. Het park is een ideale plek om even uit te rusten, met de bankjes waarvan je de Vesuvius in de verte in het oog kunt houden.



STEFANO AMAROSO/SHUTTERSTOCK ©

Het Parco Archeologico Pausilypon getuigt van Posillipo's Romeinse verleden.



Posillipo's Romeinse verleden

De naam Posillipo stamt van het Oudgriekse Pausilypon, wat zoveel betekent als 'plek zonder zorgen'. Ook de Romeinen waren immers niet blind voor de schoonheid van deze kuststreek en lieten hier vanaf de 1ste eeuw v.Chr. luxe vakantieverblijven optrekken. Een daarvan was het reusachtige complex met de afmetingen van een kleine stad van Publio Vedio Pollio. Na zijn dood verwierf keizer Augustus het. Een deel van het complex ligt nu onder water en behoort tot het Parco Sommerso di Gaiola. De ruïnes aan land vormen het Parco Archeologico Pausilypon.



29

Ciclovia Adriatica: Bari - Polignano a Mare

DUUR	NIVEAU	AFSTAND	BEGIN/EINDE
3 u	Gemiddeld	37 km	Bari/Polignano a Mare

TERREIN | Verhard fietspad, straten

Voor wie
houdt van



KUSTLAND-
SCHAPPEN



TUNINGA/SHUTTERSTOCK ©

De levendige haven van Torre a Mare is een bezoek waard.

Deze tocht is ideaal om te proeven van de relaxte kust van Puglia. Het kusttraject maakt deel uit van de langere Ciclovia Adriatica, die begint in Noord-Italië en eindigt in de punt van de Italiaanse laars. Je fietst van het bruisende Bari door vervallen badplaatsen zoals Mola di Bari en zet een punt achter de rit in het liefvallige Polignano a Mare, met de fonkelende Adriatische Zee steeds aan je zijde. Vanwege de afstand en het feit dat je vooral op straat fietst, is deze tocht voornamelijk geschikt voor wie eraan gewend is om tussen het verkeer te fietsen.



Een fiets huren

Velo Service (veloservice.org) in het stadscentrum van Bari verhuurt fietsen vanaf €15 per dag voor een toerfiets en €35 voor een e-bike.



Vertrekpunt

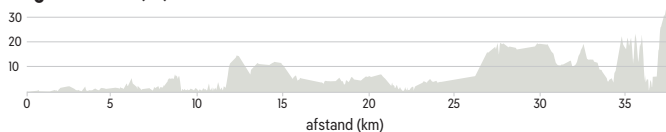
Het vertrekpunt aan de voorkant van het Teatro Margherita op de Piazza IV Novembre is dicht bij de fietsenverhuurder en de dienst voor toerisme van Bari.

01

Je vertrekt in Bari voor het Teatro Margherita, aan de rand van de oude stad bij de haven. Steek met de fiets aan de hand het zebrapad op de Piazza IV Novembre over naar het park met het standbeeld van Giuseppe Massari. Je kunt vanaf hier de fietsstrook nemen in de drukke Lungomare Araldo di Crollalanza. Je moet er opletten voor auto's die uit de zijstraten komen en bussen die stoppen bij hun halte, maar dat is het zowat. Helaas eindigt het fietspad al na een kilometer. Volg niettemin de kustweg verder.



hoogteverschil (m)



Statige overheidsgebouwen en een stadspark schuiven rechts voorbij. Op de volgende kruispunten fiets je rechtdoor, maar kijk uit voor afslaan voertuigen. Al snel laat je het centrum van Bari achter je en wordt het minder druk op de baan.

02 Links glinsteren witte zandstranden. Het eerste draagt de grappige naam Pane e Pomodoro (Brood en Tomaat). De weg gaat over in de Corso Trieste. Achter de heggen loopt een fietspad langs het strand en om er te komen moet je door een onhandig smal poortje bij een klein rond platform met een palmboom. Mocht je de ingang hebben gemist, blijf dan op de weg, wat wieso de makkelijkere optie is.

Wie het fietspad neemt, volgt dat tot aan een grote parkeerplaats, waar je het zebrapad over moet en je je terug in het verkeer begeeft.

03 De komende kilometers voelt de omgeving verlaten aan. Wie goed oplet bespeurt tussen de aftakelende huizen misschien nog wat vervallen *trulli*, de traditionele huisjes van Puglia. Wanneer je San Giorgio nadert, is er wat meer leven te bespeuren. Na een kruispunt en een bruggetje sla je links de kleine Strade del Pantano in. Blijf die trouw terwijl je tussen de woningen laveert. Sla aan de Traversa III S Giorgio links af en zwenk mee naar rechts aan het strandje Cala San Giorgio en een handvol vissersbootjes.



TOPTIP

In Puglia mag je fiets gratis op de trein. Wagens met fietsenrekken bevinden zich meestal aan beide uiteinden van de trein. Nieuwere treinen hebben oplaadpunten voor e-bikes, zodat je de regio met elk soort fiets eenvoudig en handig kunt verkennen.

04 Op marktdagen kan de kustweg van San Giorgio behoorlijk druk zijn, want veel vissers zetten hier een kraampje op om hun verse vangst aan de rand van de straat te verkopen. Inwoners doen met de fiets of de auto inkopen, de sfeer is geanimeerd. Veel mensen parkeren echter dubbel voor het gemak en het verkeer is vaak chaotisch, dus wees op je hoede voor plotse manoeuvres terwijl je het temperament van het dorpje opsnuift.

05 De kustweg loodt je naar de dorpsrand en draait vervolgens landinwaarts naar Torre a Mare. Draai eventueel links een zijstraat in (de Cristoforo Colombo is de beste optie) om dit kustplaatsje nader te verkennen. Bezienswaardig is de levendige

Probeer ook...



Het Parco Nazionale del Pollino in Calabrië loont de moeite.

NELLA/SHUTTERSTOCK ©

Het uiterste zuidoosten

DUUR

1 u

NIVEAU

Gemakkelijk

AFSTAND

12 km

Vanuit het kustplaatsje Otranto fiets je zuidwaarts langs de schitterende kust van Salento. Akkers schuiven voorbij, het landschap is doorspekt met oude wachttorens die na elkaar alarm sloegen bij aanvallen vanuit het oosten.

De route gaat recht naar de witte vuurtoren, het oostelijkste punt van Italië. Fervente fietsers kunnen verder gaan naar het stadje Porto Badisco, waar spectaculaire baaien en fraaie stranden de kustlijn sieren. Keer terug langs dezelfde route en stop bij de Cava di Bauxite dichterbij Otranto. Er is weinig verkeer, maar in het wegdek zitten flink wat kuilen die je maar beter ontwijkt.

De kust van Calabria

DUUR

1 u

NIVEAU

Gemiddeld

AFSTAND

14 km

De prachtige Calabrese kust geniet faam omwille van zijn multiculturele erfgoed en ruige, ongerepte landschap.

Je kunt de hele kust af fietsen, maar het tracé tussen Scilla en Bagnara is minder druk en gemakkelijk bereikbaar met de trein. De stranden zijn mooi, de bezienswaardigheden oud en de rit over de weg die op de rand van de klif balanceert is net zo spectaculair als hij klinkt. Vervallen huizen staan ingeklemd tussen de rotsen en landhuizen aan zee. De route is zowel populair bij recreatieve fietsers als bij fervente wielertoeristen. Fiets voorzichtig, want de rotsen belemmeren soms het zicht op het verkeer.



RAGEMAX/SHUTTERSTOCK ©

In Porto Badisco sieren spectaculaire baaien de kustlijn van Puglia.

Ciclovia dei Parchi della Calabria

DUUR

4 u

NIVEAU

Moeilijk

AFSTAND

34 km

De 545 km lange Ciclovia dei Parchi loopt door de nationale parken Aspromonte, Sila, Pollino en Serre, liefelijke dorpen en adembenemende natuur.

Een fraai deel begint in het heuveldorp Laino Borgo. Je fietst door Laino Castello voor je Mormanno bereikt, waar je de beroemde *bocconotti* (gevulde koekjes) moet proeven. Na een heerlijk geurend lavendelveld vereist de steile klim op de Serra het stevigere trapwerk. De afdaling naar het middeleeuwse Morano Calabro vormt het spectaculaire sluitstuk. Door de steile beklimmingen is dit een pittige tocht, maar de gastvrije Calabrische cultuur, prachtige natuur en het rijke verleden van de regio maken de inspanning ruimschoots goed.

Isola Porcida

DUUR

2 u

NIVEAU

Gemiddeld

AFSTAND

20 km (of meer)

In de schaduw van het grotere Ischia ligt Porcida, een eilandje met vrolijk gekleurde huizen dat vanuit Napels een ideale dagtocht op twee wielen is.

Er zijn geen specifieke routes op Porcida. Verken op goed geluk alle hoeken en kanten van het eiland, maar sla zeker Corricella niet over. Dat is het oudste dorp van het eiland, met de kleurrijkste huizen bovendien. Een andere must is het eiland Vivara, een natuurreservaat dat via een brug vanuit Porcida bereikbaar is. Zet tot slot ook het adembenemende uitzicht vanuit het middeleeuwse dorpje Terra Murata op je lijstje. Wie de smalle straatjes van Porcida moeiteloos wil beklimmen en afdalen, huurt een e-bike.



Aankomen in Italië

De grootste Italiaanse steden zijn goed bereikbaar met het vliegtuig of de trein vanuit de buurlanden Oostenrijk en Frankrijk. Met de boot vaar je van en naar onder meer Kroatië, Griekenland en Frankrijk. Vanuit Rome zijn er treinverbindingen naar het hele land via zowel express- als lokale lijnen.



Reizen met de fiets

Zelf je fiets meebrengen bespaart je het gedoe om er ter plaatse een te moeten huren, maar kan duur en onhandig zijn. Zowel grote als kleine fietsen moeten in een fietskoffer op het vliegtuig of niet-regionale treinen. Je zult je fiets moeten demonteren om hem in de koffer te stoppen. Neem de tijd om dit in te oefenen tot je het onder de knie hebt. Neem geen CO₂-patronen mee, die worden sowieso in

beslag genomen bij de veiligheidscontrole. Je koopt ze beter in een van de vele Italiaanse fietswinkels. Een fiets in een koffer wordt beschouwd als bagage. Vanwege de grootte zullen extra kosten van toepassing zijn op vluchten, sommige treinen en langeafstandsbussen. Op de luchthaven haal je je fietskoffer na de vlucht op bij het afhaalpunt voor grote bagage.



Treinverbindingen

Rome Fiumicino Airport heeft treinen naar de stad en de rest van Italië; vanaf €8.

Milaan Een enkeltje van Malpensa Airport naar Milaan kost €13.

Bari Bari Airport heeft een directe trein naar Bari Centrale (€5 enkel).

Florence Van de Amerigo Vespucci Airport kun je met de tram naar het centraal station (€1,50, extra kosten voor grote bagage).



AANKOMST IN ITALIË

Er zijn geen grenscontroles als je vanuit de Schengenzone reist. Vanuit andere landen heb je je paspoort nodig.



ROAMING

Aangezien Italië tot de EU behoort, betaal je met een simkaart van een Nederlandse of Belgische provider geen roamingkosten.



CASH

Op de meeste plekken worden creditcards en bankpassen aanvaard. Toch heb je het best wat contant geld op zak in kleine coupures, zeker in kleinere steden en dorpjes.



TAXI'S

Neem een erkende taxi met een geijkte meter bij een taxistandplaats. Negeer chauffeurs die zelf hun diensten komen aanbieden.

Rondreizen



RIJDEN IN ITALIË

Een roadtrip in Italië kan zowel geweldig als beangstigend zijn. Op de snelwegen na zijn de meeste wegen smal en chaotisch. Controleer de voorwaarden en regels van het autoverhuurbedrijf voordat je vertrekt.

IN HET VERKEER



Je kunt de wegentol zowel contant als met creditcard betalen.

.05

De toegestane alcohollimiet in het bloed is 0,5g/l.



Openbaar vervoer

Met de trein en langeafstandsbussen reis je makkelijk heel het land door. Als je van plan bent om vaak de trein te nemen, kun je overwegen een treinpas te kopen.



Bikepacking

Blijf je een tijdje in de regio? Laat een deel van je bagage achter in je hotel (of een bagageopslag) en geef bikepacking een kans. De regio op een traag tempo per fiets verkennen is de ideale manier om minder bekende parels te ontdekken.



Treinverbindingen

Bij het kopen van je treinkaartje krijg je te horen of je tijdens de reis moet overstappen. Controleer altijd naar welk perron je moet bij de overstap, want het kan zich aan de andere kant van het station bevinden.

WEES GEWAARSCHUWD

In Italië zijn de wegen smal en is er soms weinig ruimte voor auto's om je te passeren. Vaak toeteren chauffeurs even vlak voordat ze fietsers of voetgangers inhalen. Wees niet verontwaardigd, het is bedoeld als een vriendelijke waarschuwing dat ze vlak achter je rijden, zodat je niet afwijkt van je baan. Ook als je met de fiets voetgangers voorbijrijdt, kun je het beste met je bel rinkelen om hen op dezelfde manier te waarschuwen.

HOEVEEL KOST...



Een huurauto in Rome Fiumicino Airport €200 voor zeven dagen



Benzine ca. €1,80/l



EV opladen ca. €0,14/kWh



Hogesnelheidstrein van Milaan naar Rome vanaf €20

Registreer je op onze website en we sturen je regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

Oorspronkelijke titel	Best bike rides Italy
Oorspronkelijke uitgever	Lonely Planet Global Limited
Hoofdredactie	Amy Lynch
Auteurs	Amy McPherson, Margherita Ragg en Angelo Zinna
Redacteuren	Janet Austin, Alice Barnes-Brown, Melanie Dankel, Adriana Gallina en Gabrielle Innes
Vertaling	Christelle Bogaert
Boekontwerp	Virginia Moreno
Omslagontwerp	Marc Backwell
Coverfoto	Fietser in Toscane, Uwe Moser/Getty Images
Cartografie	Vojtěch Bartoš, Eve Kelly en Alison Lyall
Zetwerk en kaartvertalingen	Keppie & Keppie
Met dank aan	Kate James, Marc Backwell, Ania Bartoszek, Fergal Condon, Amy Lynch en Katerina Pavkova

© Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2025

© Lonely Planet Global Limited, 2023

Digital Model Elevation Data

Contains public sector information licensed under the Open Government Licence v3.0
website <http://www.nationalarchives.gov.uk/doc/open-government-licence/version/3/>

De auteurs en de redactie van Lonely Planet hebben de grootste zorg besteed aan de samenstelling en de controle van deze gids. Maar omdat de gegevens voortdurend gewijzigd worden, moet de praktische informatie worden beschouwd als een aanwijzing. Het is dan ook best mogelijk dat bepaalde info bij het verschijnen van deze gids niet helemaal correct of volledig is. Wij kunnen daar niet verantwoordelijk voor worden gesteld. Niets uit deze uitgave mag worden veeveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

D/2025/45/336

ISBN 978-94-014-4193-3



Het papier in dit boek is gecertificeerd volgens de regels van de Forest Stewardship Council®. FSC® staat voor natuurvriendelijk, sociaal verantwoord en economisch rendabel beheer van het bosareaal op de wereld.