

PRESSbike.it  
NOLEGGIA QUI LA TUA EBIKE

# EBIKE TOUR

A bicycle with a rear rack and panniers is parked on a paved path that stretches into the distance. The path is flanked by tall, golden-brown grass and some purple flowers. The sky is blue with scattered white clouds. The overall scene is bright and sunny, suggesting a pleasant day for a ride.



# *La Nostra Missione*

MUOVERSI AL TOP DELL'ECO-SOSTENIBILITA'



Il nostro scopo principale è lo sviluppo dello sport attraverso l'utilizzo della e-Bike a 360 gradi, senza dimenticare tutte le attività didattiche e culturali, formative e ricreative ad essa correlate. Viviamo in una zona stupenda, ci piace esplorare il nostro territorio, sia per fare semplici escursioni tra amici o per confrontarci e migliorare il nostro stato fisico attraverso l'attività sportiva. Se condividi il nostro spirito, vuoi far parte del gruppo o semplicemente partecipare alle nostre attività, non esitare a contattarci.

# *9 Nostri Tour*

01 *Lunigiana & i suoi castelli*

02 *Aulla & Fosdinovo.*  
TRA NATURA E STORIA

03 *Tour Antica Luni*  
STORIA, MULTIMEDIA & SAPORI

04 *Relax in Alta Via*  
NATURA, RELAX & BUON CIBO

05

*La Via dei Santuari*

5 TERRE

06

*Golfo dei Poeti*

ANELLO DEL CAPRIONE

07

*PedaLaSpezia*

CITY TOUR

# *Lunigiana & i suoi castelli*

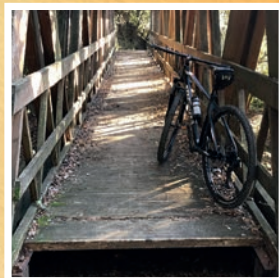
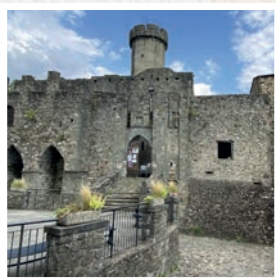
Magnifico tour con partenza da Aulla verso il castello di Terrarossa, attraverso vie immerse nella verde vallata del fiume Magra per poi salire su dolci declivi a Barbarasco, immersi in un panorama costellato di piccoli paesi storici, fino al suggestivo castello di Lusuolo.



Passando da Villafranca in direzione Bagnone ci ritroveremo nel borgo medievale di Filetto e potremo ammirare il castello di Malgrate sulle amene colline soprastanti.



Nello splendido paese di Bagnone ci aspetterà la degustazione di prodotti tipici, fantastici sapori della Lunigiana. Ed eccoci quindi alla pedalata verso Amola, un tripudio di panorami stupendi, boschi e torrenti che ci riporterà ad Aulla con la sua fortezza “La Brunnella” che occupa una posizione strategica che le ha permesso nel passato di controllare tutti i principali percorsi dalla zona e le provenienze dai valichi appenninici.



# Aulla & Fosdinovo

## TRA NATURA E STORIA

Da Aulla in direzione Calamazza, attraverso Strada Bianca arriveremo all'incrocio delle "4 Strade". Percorreremo il crinale e ammireremo il fantastico Golfo della Spezia con una visuale mozzafiato. Giunti a Fosdinovo ci ritroveremo nello splendore del borgo medievale e avremo il piacere di assaporare i prodotti tipici locali. Al rientro sceglieremo se proseguire verso il borgo di Sarzana con rientro ad Aulla attraverso la ciclabile del Canale Lunense, oppure dirigerci verso Ponzanello per poi arrivare a Pallerone e rientrare ad Aulla.



# 03 *Tour Antica Luni*

## **STORIA, MULTIMEDIA & SAPORI**

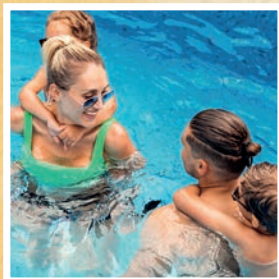
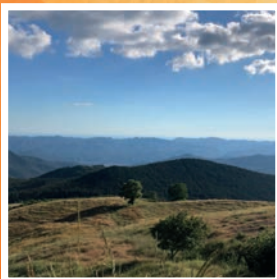
Partenza da Cantine Lunae verso il museo dell'Antica Luni con visita dell'Anfiteatro, si proseguirà in direzione Luni Mare con visita al tunnel multimediale, seguirà visita della Tenuta di Marinella e attraverso i campi di basilico arriveremo a Bocca di Magra, poi dal borgo di Ameglia si salirà in direzione Montemarcello dove ci attendono panorami fantastici sul mare con suggestiva vista di Portovenere, isola Palmaria e isola del Tino. Torneremo quindi verso Bocca di Magra, dove potremo ammirare una antica Villa Romana, e rientro a "Ca' Lvnae", un antico casale completamente eco-sostenibile, con enoteca e vendita diretta, museo Ca' Lvnae, sale degustazione, cucine, orto, giardino degli aromi, e molto altro ancora.



# 04 *Relax in Alta Via*

## **NATURA, RELAX E BUON CIBO**

Partenza presso il “Cuccaro Club” in località Suvero, per raggiungere l'Alta Via e percorrere una strada bianca dal panorama “Emozionante”. Obiettivo principale è rilassarsi e assaporare la natura in tutte le sue sfaccettature: nessun dislivello estremo, solo il relax di una pedalata in compagnia. Al rientro il “Cuccaro Club” offrirà uno speciale menù con degustazione di ravioli dalle 23 varianti ideate da nonna Afra, seguito da un ottimo dolce, naturalmente acqua fresca e naturale e un buon vino della casa. E per chiudere in bellezza: accesso alle piscine per adulti e bambini.



# 05 *La Via dei Santuari*

## **5 TERRE.**

Un grande classico! Uno dei pochi percorsi che permettono anche ai non professionisti di poter godere dall'alto del superbo spettacolo della costa del Parco Nazionale delle Cinque Terre. Partendo dall'antico borgo in arenaria di Biassa, sulle colline che circondano una delle valli più ampie e fertili che guardano verso il Golfo, si prosegue fino al colle del Telegrafo, importante crocevia di sentieri, per continuare lungo "La strada dei Santuari" verso Volastra uno dei cinque santuari mariani.



Scorci mozzafiato e profumi di macchia mediterranea si susseguono fino al borgo di Manarola, godendo anche la vista sul sistema di vigneti terrazzati sviluppati da eroici viticoltori nel corso dei secoli. Qui una sosta permetterà, a chi ne avrà desiderio, di gustare vini e prodotti locali. Al rientro percorreremo la strada Litoranea, affacciata sul mare, per tornare a Biassa dove sarà il nostro punto di arrivo e luogo di eventuale ulteriore ristoro con le meraviglie del territorio. Un percorso di circa 35 chilometri su sterrato e asfalto, adatto a ciclo-escursionisti appassionati e anche a bambini abituati a stare in sella, per vivere qualche ora spensierata e avventurosa, lontano dall'ambiente cittadino.



# 06 *Golfo dei Poeti*

## **ANELLO DEL CAPRIONE**

L'itinerario collega alcune delle più belle località che caratterizzano il promontorio che si trova all'interno del Parco Regionale Montemarcello-Magra-Vara, una sorta di confine naturale tra Liguria e Toscana con viste magnifiche su entrambe le coste, marina e fluviale. Da Ameglia, antico insediamento preromano, la vista si estende lungo il fiume Magra e lungo diversi borghi medievali fortificati fino alle Alpi Apuane dove si trovano le cave di marmo di Carrara.



Da Montemarcello, lungo la tortuosa strada che attraversa uliveti e colline terrazzate tutte immerse nella bellezza di una rigogliosa macchia mediterranea potremo approfittare di una sosta con merenda presso un accogliente Agriturismo. Proseguiremo quindi per raggiungere Lerici, località apprezzata da numerosi poeti di fama internazionale, dominata da uno degli esempi meglio conservati di fortezza cinquecentesca genovese, Castel San Giorgio. Un percorso di qualche ora interamente su asfalto con saliscendi panoramici, veramente adatto a tutti gli appassionati ed anche a bambini dinamici con voglia di pedalare.



# PedaLaSpezia

## CITY TOUR

Percorso di estrema scorrevolezza, davvero adatto a tutti, anche ai bambini di 10 anni, che ci offrirà una panoramica sull'evoluzione storico-paesaggistica della città di La Spezia. Dal Medioevo alla fondazione dell'arsenale navale alla fine del 1800. Dalle mura cittadine, dove si trova Castel San Giorgio, agli eleganti edifici liberty che rappresentano un altro orgoglio per la città. Le mura ottocentesche culminano con la chiesa parrocchiale di Marinasco dalla quale si può godere di uno dei più bei panorami del Golfo che spaziano a 180 gradi dal Parco Regionale delle Apuane alle isole del Parco Regionale di Portovenere. Di ritorno, il passaggio attraverso il centrale e pedonale Corso Cavour, ci darà la possibilità di una sosta per una piacevole degustazione di vini e prodotti locali e con il passaggio attraverso i Giardini Pubblici torneremo al punto di partenza del nostro tour.





# *Our Mission*

MOVING TO THE TOP OF ECO-SUSTAINABILITY



Our main purpose is the development of sports through the use of the all-round e-Bike, not forgetting all the educational and cultural, training and recreational activities related to it. We live in a beautiful area, we like to explore our territory, either to make simple excursions among friends or to compare and improve our physical condition through sport activity. If you share our spirit, want to be part of the group or simply participate in our activities, please feel free to contact us.

# *Our Tour*

01 *Lunigiana & its castles*

02 *Aulla & Fosdinovo.*  
BETWEEN NATURE AND HISTORY

03 *Ancient Luni Tour*  
HISTORY, MULTIMEDIA & FLAVORS

04 *Relax in Alta Via*  
NATURE, RELAX & GOOD FOOD



05

*The Way of the Shrines*

5 TERRE

06

*Golfo dei Poeti*

ANELLO DEL CAPRIONE

07

*PedaLaSpezia*

CITY TOUR



# *Lunigiana & its castles*

Magnificent tour departing from Aulla to the castle of Terrarossa, through streets immersed in the green valley of the Magra River and then climbing up gentle slopes to Barbarasco, surrounded by a panorama dotted with small historic villages, to the charming castle of Lusuolo.



Passing from Villafranca in the direction of Bagnone we will find ourselves in the medieval village of Filetto and can admire Malgrate Castle on the pleasant hills above.



In the beautiful town of Bagnone, a tasting of typical products will be waiting for us, fantastic flavors of Lunigiana. And so here we are for the ride to Amola, a riot of beautiful views, woods and streams that will bring us back to Aulla with its fortress “La Brunella” that occupies a strategic position that allowed it in the past to control all the main routes from the area and the origins from the Apennine passes.





# Aulla & Fosdinovo

## **BETWEEN NATURE AND HISTORY**

From Aulla in the direction of Calamazza, through Strada Bianca we will arrive at the “4 Roads” junction. We will ride along the ridge and admire the fantastic Gulf of La Spezia with breathtaking views. Arriving in Fosdinovo we will find ourselves in the splendor of the medieval village and have the pleasure of tasting the typical local products. On the way back we will choose whether to continue toward the village of Sarzana with return to Aulla via the Lunense Canal bike path, or head toward Ponzanello and then reach Pallerone and return to Aulla.



# 03 *Ancient Luni Tour*

## **HISTORY, MULTIMEDIA & FLAVORS**

Departure from Cantine Lunae towards the museum of Ancient Luni with a visit to the Amphitheater, we will continue in the direction of Luni Mare with a visit to the multimedia tunnel, followed by a visit to the Marinella Estate and through basil fields we will arrive at Bocca di Magra, then from the village of Ameglia we will ascend in the direction of Montemarcello where fantastic views of the sea await us with suggestive views of Portovenere, Palmaria Island and Tino Island. We will then return to Bocca di Magra, where we will be able to admire an ancient Roman villa, and return to "Ca' Lvnæ," an old farmhouse completely eco-sustainable, with wine shop and direct sales, Ca' Lvnæ museum, tasting rooms, kitchens, vegetable garden, aroma garden, and much more.

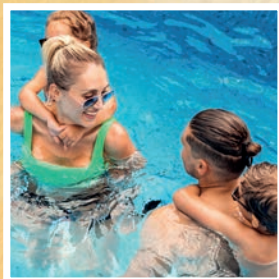
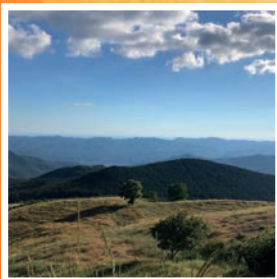




## *Relax in Alta Via*

### **NATURE, RELAXATION AND GOOD FOOD**

Departure at the “Cuccaro Club” in Suvero, to reach the Alta Via and ride along a dirt road with “Exciting” views. Main goal is to relax and savor nature in all its facets: no extreme elevation gain, just the relaxation of a ride with friends. At the return, the “Cuccaro Club” will offer a special menu with ravioli tasting from the 23 variations created by Grandma Afra, followed by a great dessert, of course fresh and natural water and a good house wine. And to end on a high note: access to the swimming pools for adults and children.



# 05 *The Way of the Shrines*

## **5 TERRE.**

A great classic! One of the few trails that allow even non-professionals to enjoy the superb spectacle of the Cinque Terre National Park coastline from above. Starting from the ancient sandstone village of Biassa, on the hills surrounding one of the widest and most fertile valleys overlooking the Gulf, it continues to Telegraph Hill, an important crossroads of trails, to continue along “The Road of the Sanctuaries” to Volastra one of the five Marian shrines.





Breathtaking glimpses and scents of Mediterranean scrub follow on to the village of Manarola, also enjoying views of the terraced vineyard system developed by heroic vintners over the centuries. Here a stop will allow those who wish to do so to taste local wines and products. On the way back we will drive along the Litoranea road, overlooking the sea, to return to Biassa where will be our arrival point and place of possible further refreshment with the wonders of the territory. A route of about 35 kilometers on dirt and asphalt, suitable for passionate cycle-hikers and also for children used to being in the saddle, to experience a few carefree and adventurous hours away from the city environment.



# 06 *Golfo dei Poeti*

## **ANELLO DEL CAPRIONE**

The itinerary connects some of the most beautiful localities that characterize the promontory that lies within the Montemarcello-Magra-Vara Regional Park, a kind of natural border between Liguria and Tuscany with magnificent views of both sea and river coasts. From Ameglia, an ancient pre-Roman settlement, the view extends along the Magra River and along several fortified medieval villages to the Apuan Alps where the marble quarries of Carrara are located.





From Montemarcello, along the winding road that passes through olive groves and terraced hills all immersed in the beauty of lush Mediterranean scrub we will be able to take advantage of a stop with a snack at a cozy Agriturismo. We will then continue to reach Lerici, a locality appreciated by many poets of international fame, dominated by one of the best preserved examples of a 16th-century Genoese fortress, Castel San Giorgio. A route of a few hours entirely on asphalt with scenic ups and downs, truly suitable for all enthusiasts and even dynamic children with a desire to pedal.



# PedaLaSpezia

## CITY TOUR

Extremely smooth route, really suitable for everyone, even 10-year-old children, which will give us an overview of the historical and landscape evolution of the city of La Spezia. From the Middle Ages to the founding of the naval arsenal in the late 1800s. From the city walls, where Castel San Giorgio is located, to the elegant Art Nouveau buildings that represent another pride for the city. The nineteenth-century walls culminate with the parish church of Marinasco from which one can enjoy one of the most beautiful views of the Gulf ranging 180 degrees from the Apuan Alps Regional Park to the islands of the Portovenere Regional Park. On the way back, the passage through the central and pedestrian Corso Cavour will give us a chance for a pleasant stop to taste wines and local products, and with the passage through the Giardini Pubblici we will return to the starting point of our tour.



# I Nostri Servizi

- NOLEGGIO EBIKE TRAMITE STRUTTURA CONVENZIONATA
- TOUR TRAMITE GUIDA TURISTICA SU PRENOTAZIONE
- NOLEGGIO EBIKE PER HOTEL & AGRITURISMI
- POSSIBILITA' DI EVENTI GIORNALIERI PIANIFICATI PER LA PROMOZIONE DELLA PEDALATA ASSISTITA
- CONSEGNA EBIKE SU PRENOTAZIONE

*Nati con la passione sfrenata per la libertà e la bellezza della vita, riscoprendo la natura attraverso la bicicletta, un modo per muoversi al top dell'eco-sostenibilità. Un mezzo fino a pochi anni fa riservato agli amanti del duro allenamento, a loro era riservato il panorama emozionante, l'angolo di natura inesplorato. Oggi "e-bike" – un fantastico mezzo adatto a chiunque – significa possibilità di provare l'emozione di cavalcare un monte per ricevere il bacio del sole sulla vetta, con il cuore in mano, assaporando ogni attimo del proprio percorso per godere di un panorama che lascia senza fiato. La nostra missione è cucire tanti "vestiti" dalle mille forme e misure: per la famiglia, per il principiante, per l'esperto, per tutti coloro che desiderano vivere la natura e il territorio in totale spensieratezza e riscoprire le più belle tradizioni, patrimonio di valore immenso.*

# Our Services



- EBIKE RENTAL THROUGH AFFILIATED FACILITY
- TOUR THROUGH TOUR GUIDE ON PRE-NOTATION
- EBIKE RENTAL FOR HOTELS & FARMHOUSES
- POSSIBILITY OF PLANNED DAILY EVENTS TO PROMOTE PEDALING
- EBIKE DELIVERY BY RESERVATION

*Born with an unbridled passion for freedom and the beauty of life, rediscovering nature through cycling, a way to move at the top of eco-sustainability. A means until a few years ago reserved for lovers of hard training, for them was reserved the exciting view, the unexplored corner of nature. Today, "e-bike" - a fantastic medium suitable for anyone - means a chance to experience the thrill of riding a mountain to receive the sun's kiss on the summit, with heart in hand, savoring every moment of one's ride to enjoy a breathtaking panorama. Our mission is to sew many "clothes" in a thousand shapes and sizes: for the family, for the beginner, for the expert, for all those who wish to experience nature and the territory in total carefree and rediscover the most beautiful traditions, a heritage of immense value.*



**PRESSbike.it**  
NOLEGGIA QUI LA TUA EBIKE