



- MASSA MARITTIMA - km 0
- GHIRLANDA - km 3
- PEROLLA - km 10
- CASTEL DI PIETRA - km 17
- LAGO DELL'ACCESA - km 24
- MASSA MARITTIMA - km 35.5

Punto di partenza e arrivo: **Massa Marittima**

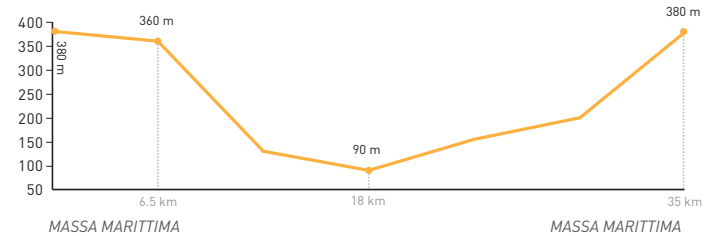
Lunghezza: **35.5 km** (41.5 km con la deviazione)

Dislivello: **360 m**

Tipo di strada: **asfalto** (la deviazione su strada sterrata)

Bicicletta: **strada e tuttoterreno**

Difficoltà: **medio**



2 LE COLLINE DEL METALLO - 73.7 km



- MASSA MARITTIMA - km 0
- MONTEROTONDO - km 20
- MONTIONI - km 54
- FATTORIA MARSILIANA - km 58
- MASSA MARITTIMA - km 73.7

Punto di partenza e arrivo: **Massa Marittima**

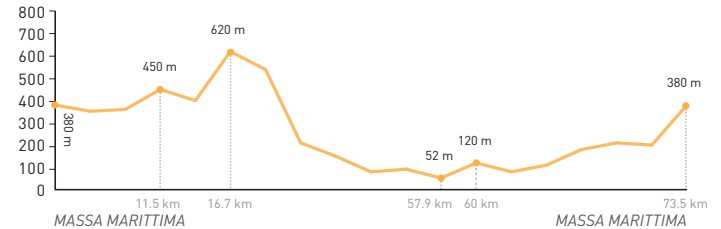
Lunghezza: **73.7 km**

Dislivello: **720 m**

Tipo di strada: **asfalto**

Bicicletta: **strada e tuttoterreno**

Difficoltà: **medio - impegnativo**



3 LA PORTA VERSO LE TERRE DI SIENA - 37 km



3

LA PORTA VERSO LE TERRE DI SIENA



- MONTIERI - km 0
- BIVIO GERFALCO - km 3.5
- PIAN DEI MUCINI - km 16.5
- PRATA - km 22.5
- GABELLINO - km 27.3
- MONTIERI - km 37

Punto di partenza e arrivo: **Montieri**

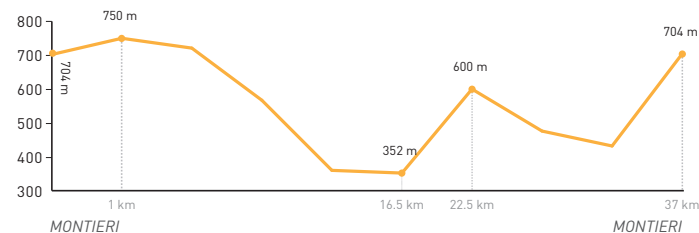
Lunghezza: **37 km**

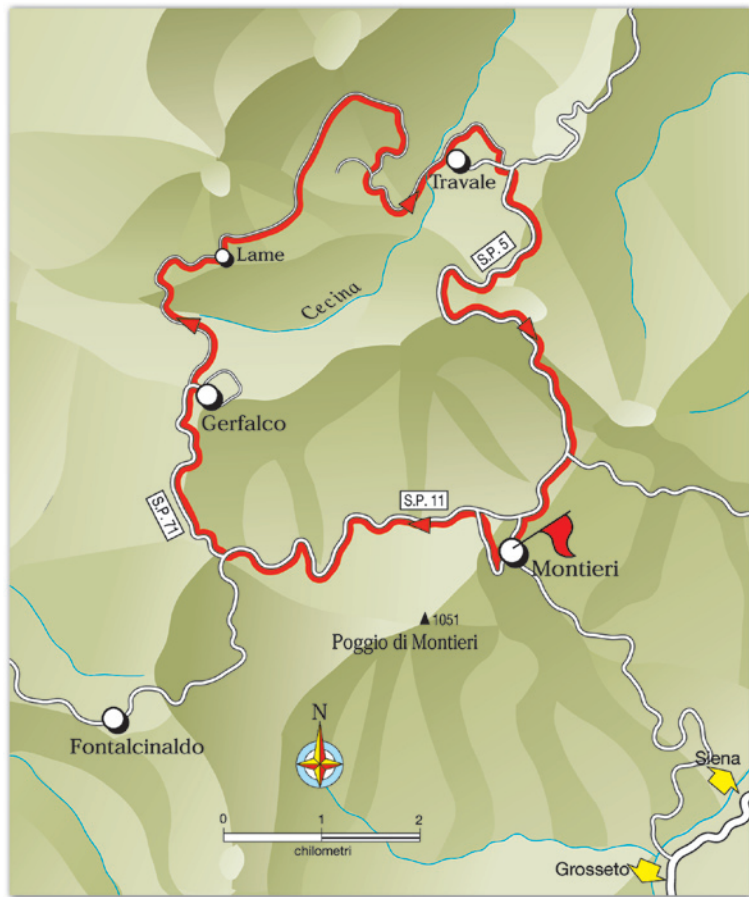
Dislivello: **550 m**

Tipo di strada: **asfalto**

Bicicletta: **strada o tuttoterreno**

Difficoltà: **medio - facile**





- MONTIERI - km 0
- GERFALCO - km 6.3
- LAME - km 9.4
- TRAVALE - km 16
- MONTIERI - km 23

Punto di partenza e arrivo: **Montieri**

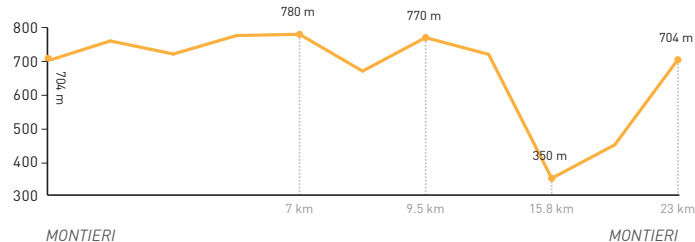
Lunghezza: **23 km** (14 km asfalto + 9 km su strada sterrata)

Dislivello: **420 m**

Tipo di strada: **asfalto e sterrato**

Bicicletta: **strada o tuttoterreno**

Difficoltà: **media**





- STICCIANO SCALO - km 0
- ROCCASTRADA - km 14
- SASSOFORTINO - km 23
- ROCCATEDERIGHI - km 26
- GABELLINO - km 36.3
- MONTERI - km 45.7
- PIAN DEI MUCINI - km 62
- PRATA - km 68
- TATTI - km 80.4
- RIBOLLA - km 89
- PIAN DEL BICHI - km 92.5
- STICCIANO SCALO - km 106.3

Punto di partenza e arrivo: **Sticciano Scalo**

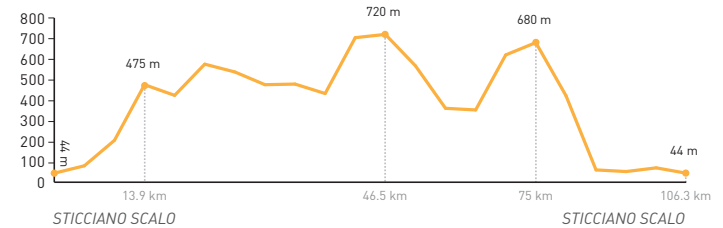
Lunghezza: **106,3 km**

Dislivello: **1.300 m** circa

Tipo di strada: **asfalto**

Bicicletta: **strada o tuttoterreno**

Difficoltà: **impegnativo**



6 BALCONE SULLA MAREMMA - 57.2 km



6

BALCONE SULLA MAREMMA



- ROCCASTRADA - km 0
- SASSOFORTINO - km 8
- ROCCATERIGHI - km 12
- TATTI - km 19
- RIBOLLA - km 29
- PIAN DEL BICHI - km 31
- ROCCASTRADA - km 57.2

Punto di partenza e arrivo: **Roccastrada**

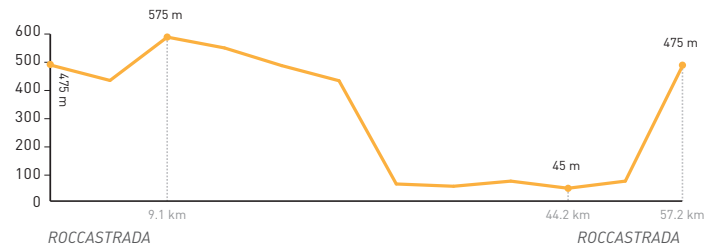
Lunghezza: **57.2 km**

Dislivello: **600 m**

Tipo di strada: **asfalto**

Bicicletta: **strada o tuttoterreno**

Difficoltà: **media**



7 ANELLO DI MASSA MARITTIMA (GR2) - 58 km



7

ANELLO DI MASSA MARITTIMA (GR2)



- FOLLONICA - km 0
- SCARLINO SCALO - km 5
- LAGO DELL'ACCESA - km 20
- CAPANNE - km 25
- MASSA MARITTIMA - km 31
- FATTORIA MARSILIANA - km 44
- FOLLONICA - km 58

Punto di partenza e arrivo: **Follonica**

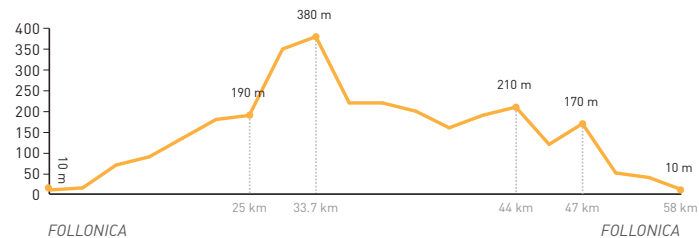
Lunghezza: **58 km**

Dislivello: **420 m**

Tipo di strada: **asfalto**

Bicicletta: **strada e tuttoterreno**

Difficoltà: **medio - impegnativo**





- FOLLONICA (LOC. PUNTONO) - km 0
- SCARLINO - km 5
- GAVORRANO - km 8.6
- RAVI - km 17
- CALDANA - km 21.3
- GRILLI - km 27
- BIVIO TIRLI - km 36.2
- CASTIGLIONE DELLA PESCAIA - km 43.1
- PIAN D'ALMA - km 58.4
- FOLLONICA (LOC. PUNTONO) - km 63.6

Punto di partenza e arrivo: **Follonica** (Loc. Puntone)

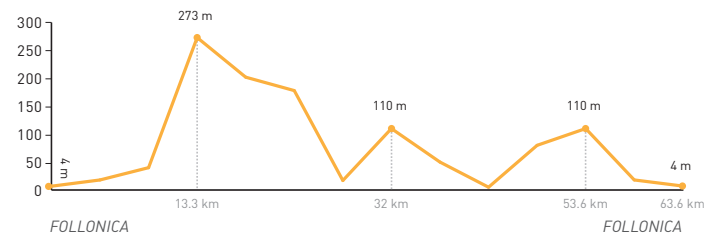
Lunghezza: **63,6 km**

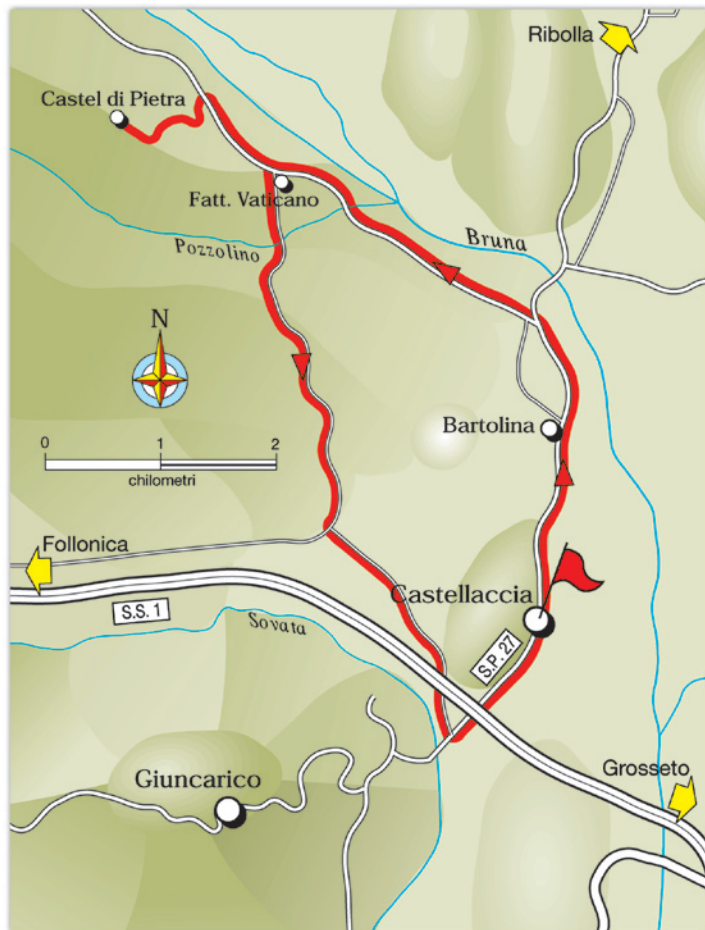
Dislivello: **560 m**

Tipo di strada: **asfalto**

Bicicletta: **strada o tuttoterreno**

Difficoltà: **medio - facile**





- CASTELLACCIA - km 0
- FATTORIA VATICANO - km 5.4
- CASTEL DI PIETRA - km 7.1
- FATTORIA VATICANO - km 8.7
- CASTELLACCIA - km 16.5

Punto di partenza e arrivo: **Castellaccia** (frazione di Gavorrano)

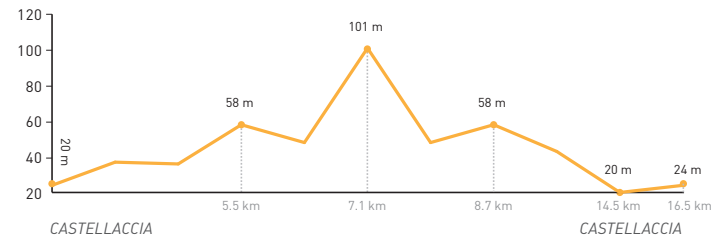
Lunghezza: **16.5 km**

Dislivello: **irrelevante**

Tipo di strada: **asfalto** (11.8 km) e **sterrato** (4.7 km)

Bicicletta: **tuttoterreno** e **MTB**

Difficoltà: **facile**





- PAGANICO - km 0
- FERCOLE (CASAL DI PARI) - km 16
- CASENOVOLE - km 19.2
- MONTE ANTICO STAZIONE - km 28
- PAGANICO - km 38.4

Punto di partenza e arrivo: **Paganico**

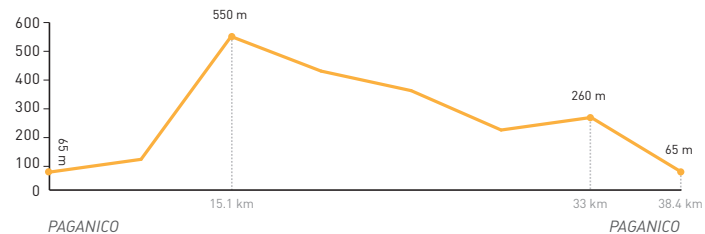
Distanza: **38.4 km** (42.8 km con la deviazione consigliata)

Dislivello: **350 m** circa

Tipo di strada: **asfalto**

Bicicletta: **strada e tuttoterreno**

Difficoltà: **medio - impegnativo**



11 LA BASSA VALLE DELL'OMBRONE- 42.3 km



- CAMPAGNATICO - km 0
- MARRUCHETI - km 11.8
- ISTIA D'OMBRONE - km 21
- ARCILLE - km 28.8
- SANT'ANTONIO - km 32
- CAMPAGNATICO - km 42.3

Punto di partenza e arrivo: **Campagnatico**

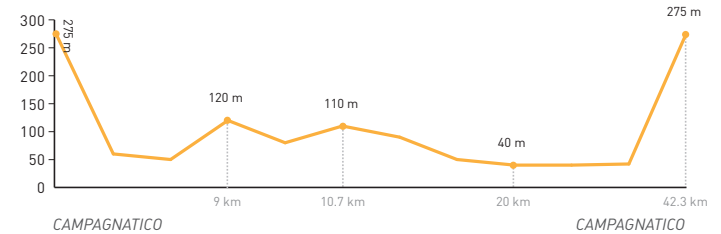
Distanza: **42.3 km**

Distlivello: **340 m**

Tipo di strada: **asfalto**

Bicicletta: **strada e tuttoterreno**

Difficoltà: **media**





- CINIGIANO - km 0
- MONTECUCCO - km 10.4
- BIVIO SASSO D'OMBRONE - km 14
- CINIGIANO - km 26.2

Punto di partenza e arrivo: **Cinigiano**

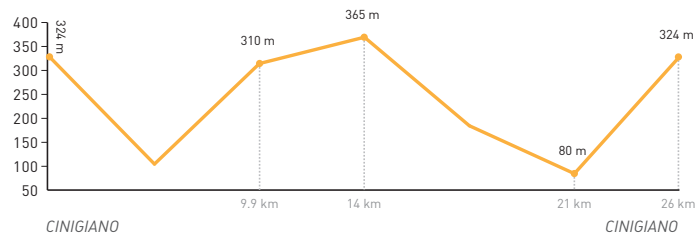
Lunghezza: **26.2 km**

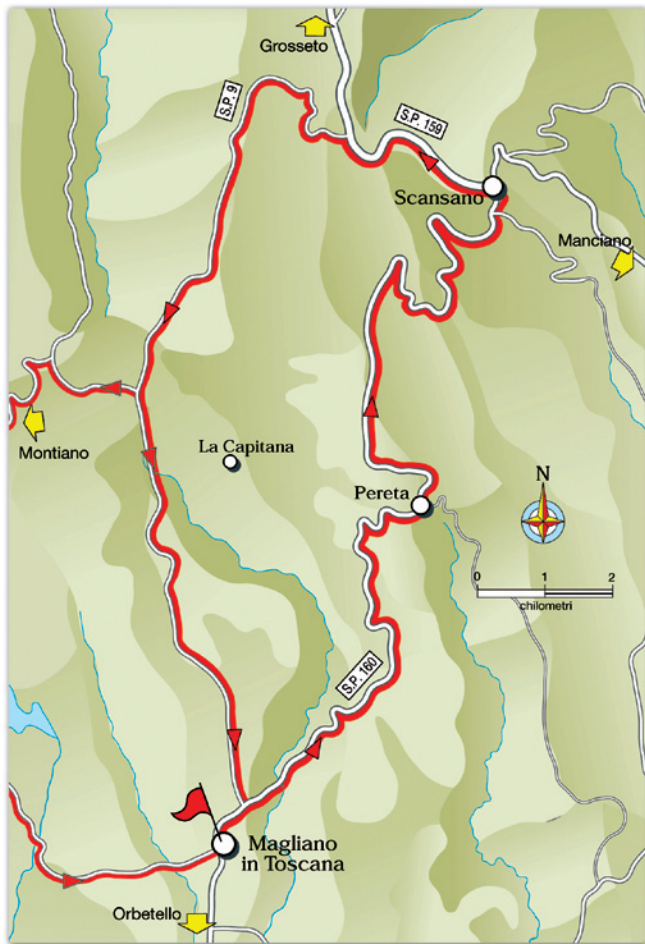
Dislivello: **250 m**

Tipo di strada: **asfalto**

Bicicletta: **strada e tuttoterreno**

Difficoltà: **media**





- MAGLIANO IN TOSCANA - km 0
- PERETA - km 8
- SCANSANO - km 18
- STRADA DELLAIONE - km 20
- MAGLIANO IN TOSCANA - km 39

Punto di partenza e arrivo: **Magliano in Toscana**

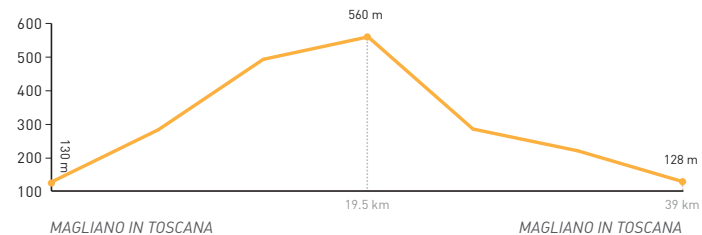
Lunghezza: **39 km** (48.5 km con la variante)

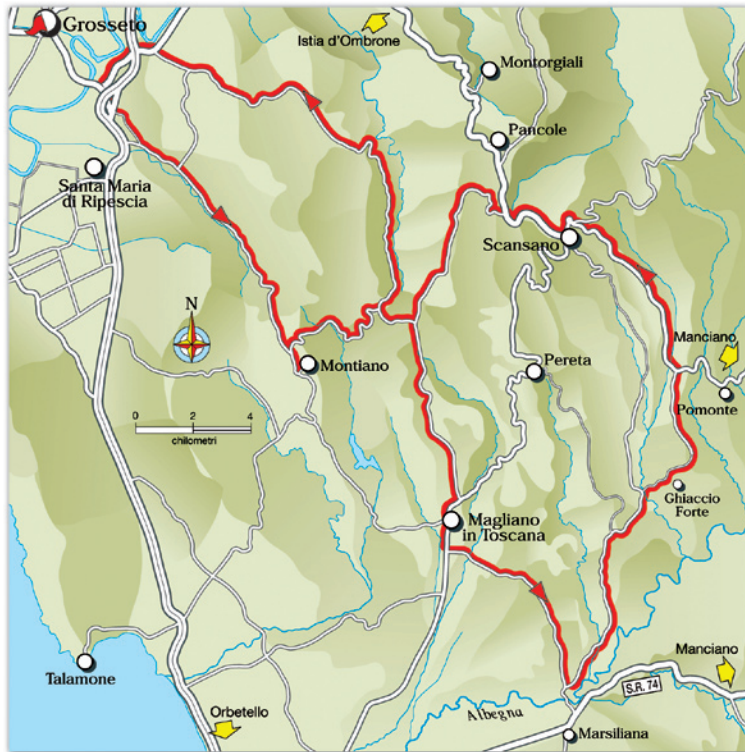
Dislivello: **410 m** circa

Tipo di strada: **asfalto**

Bicicletta: **strada e tuttoterreno**

Difficoltà: **medio - facile**





- GROSSETO (PONTE MUSSOLINI) - km 0
- MAGLIANO IN TOSCANA - km 25
- BIVIO MARSILIANA - km 34
- SCANSANO - km 60
- BIVIO MONTIANO - km 80.2
- GROSSETO (PONTE MUSSOLINI) - km 96

Punto di partenza e arrivo: **Grosseto**

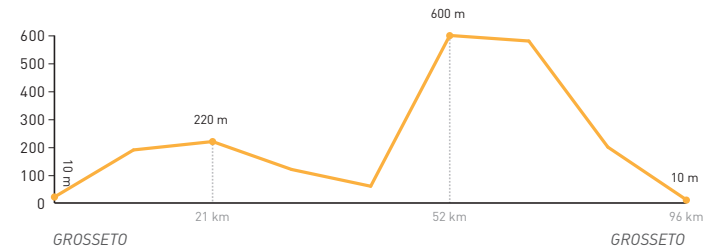
Lunghezza: **96 km**

Dislivello: **750 m**

Tipo di strada: **asfalto**

Bicicletta: **strada e tuttoterreno**

Difficoltà: **media**





- MANCIANO - km 0
- MONTEMERANO - km 6.2
- TERME DI SATURNIA - km 10
- SATURNIA - km 14.7
- POGGIO CAPANNE - km 20.6
- POGGIO MURELLA - km 22.8
- MANCIANO - km 37.2

Punto di partenza e arrivo: **Manciano**

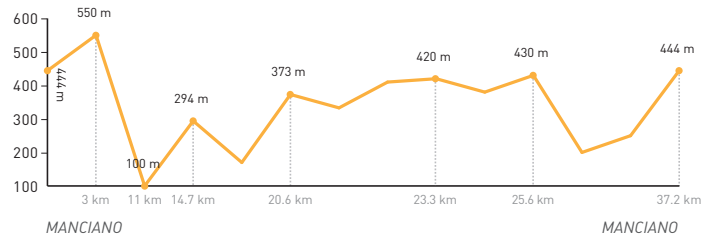
Lunghezza: **37.2 km**

Dislivello: **260 m** circa

Tipo di strada: **asfalto** (1.2 km su strada sterrata)

Bicicletta: **strada e tuttoterreno**

Difficoltà: **media**





- MANCIANO - km 0
- LAGO SCURO - km 3.5
- CAPRIOLA - km 9.4
- BIVIO CAPALBIO - km 10.7
- S.P. 67 - km 14.4
- LA CAMPIGLIOLA - km 17
- ATTR. S.P. 32 - km 20.3
- S.R. 74 - km 26.3
- MANCIANO - km 29

Punto di partenza e arrivo: **Manciano**

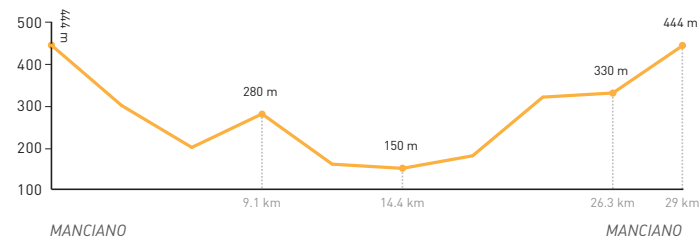
Lunghezza: **29 km**

Dislivello: **350 m** circa

Tipo di strada: **misto** (19.5 km sterrato + 9.5 km asfalto)

Bicicletta: **MTB e tuttoterreno**

Difficoltà: **media**





- FOLLONICA (LOC. PUNTONE) - km 0
- PIAN D'ALMA - km 3.6
- PUNTA LE CANNE - km 8.5
- CALA VIOLINA - km 9.5
- CALA MARTINA - km 11.4
- FOLLONICA (LOC. PUNTONE) - km 15.6

Punto di partenza e arrivo: **Follonica** (Località Puntone)

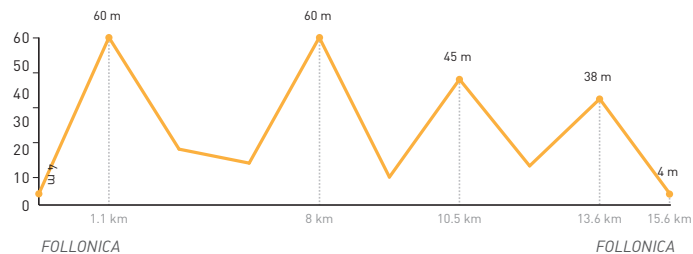
Lunghezza: **15.6 km**

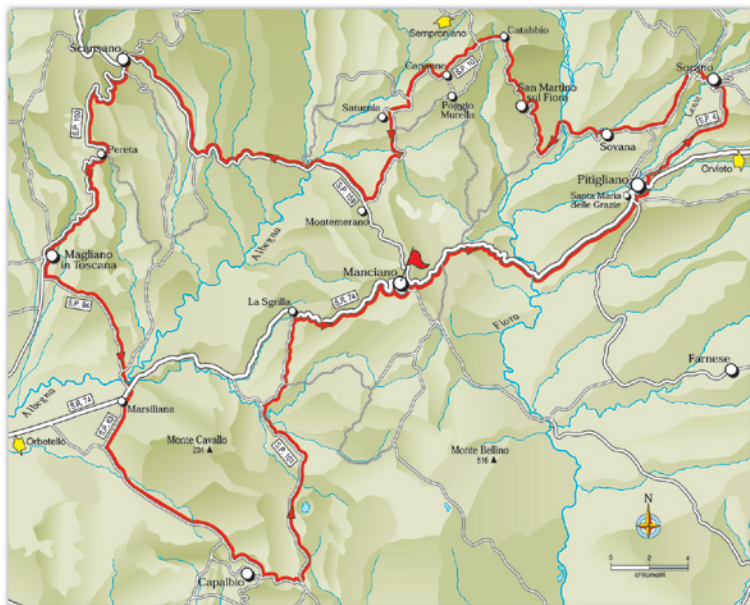
Dislivello: **60 m**

Tipo di strada: **sterrato e asfalto**

Bicicletta: **MTB o tuttoterreno**

Difficoltà: **facile**





- MANCIANO - km 0
- PITIGLIANO - km 18.5
- SORANO - km 27.5
- SOVANA - km 37.5
- S. MARTINO SUL FIORA - km 47.5
- SATURNIA - km 62.5
- MONTEMERANO - km 68.5
- SCANSANO - km 89.5
- PERETA - km 99.5
- MAGLIANO IN TOSCANA - km 107.5
- MARSILIANA - km 125.9
- CAPALBIO - km 139.9
- LA SGRILLA - km 160.4
- MANCIANO - km 169.4

Punto di partenza e arrivo: **Manciano**

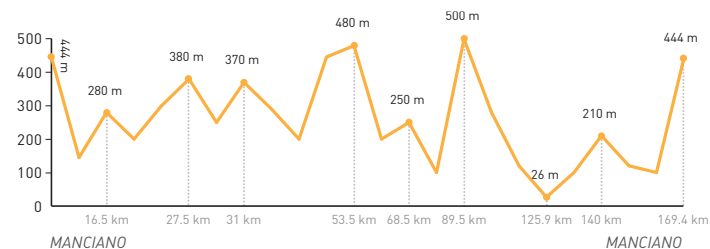
Lunghezza: **169.4 km**

Dislivello: **2.255 m**

Tipo di strada: **asfalto**

Bicicletta: **strada**

Difficoltà: **impegnativo**





- ARCIDOSSO - km 0
- MONTELATERONE - km 3
- BIVIO MONTICELLO AMIATA - km 8.2
- LOCALITÀ ALTETA - km 10.8
- BIVIO MONTE AQUILAIA - km 12.3
- VALICO BUCETO - km 16.4
- BIVIO MONTE LABBRO - km 18.4
- LOCALITÀ MERIGAR - km 26.1
- LOCALITÀ AIOLE - km 27.5
- ARCIDOSSO - km 30.7

Punto di partenza e arrivo: **Arcidosso**

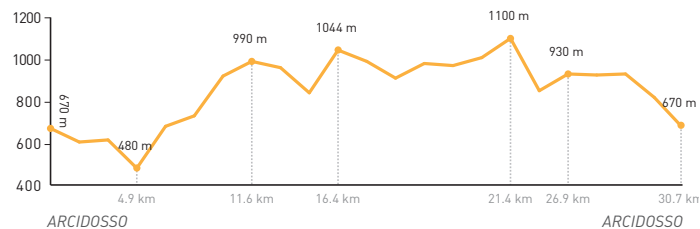
Lunghezza: **30.7 km**

Dislivello: **990 m**

Tipo di strada: **22 km sterrato + 8.7 km asfalto**

Bicicletta: **MTB**

Difficoltà: **impegnativo**





- ARCIDOSSO - km 0
- LE MACCHIE - km 5.6
- BIVIO BUCETO - km 10.3
- ROCCALBEGNA - km 20
- RISERVA DEL PESCINELLO - km 25
- BIVIO MONTE LABBRO - km 28.7
- LOCALITÀ AIOLE - km 34.6
- ARCIDOSSO - km 37.8

Punto di partenza e arrivo: **Arcidosso**

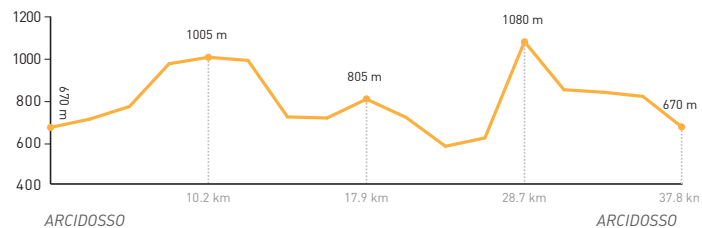
Lunghezza: **37.8 km**

Dislivello: **1.050 m**

Tipo di strada: **22.3 km sterrato + 15.5 km asfalto**

Bicicletta: **MTB**

Difficoltà: **medio - impegnativo**





- RISPESCIA - km 0
- PONTI NERI - km 1.4
- BARBICATO - km 2.6
- MOLINACCIO - km 4.9
- ALBERESE - km 7.9
- CENTRO VISITE PARCO DELLA MAREMMA - km 8.4
- LOCALITÀ SPERGOLAIA - km 10.5
- MARINA DI ALBERESE - km 17
- FOCE DELL'OMBRONE - km 19.2
- LOCALITÀ SPERGOLAIA - km 27
- CANALE ESSICCATORE - km 28
- ANTICA DOGANA - km 30.6
- GIUNCOLA - km 32
- RISPESCIA - km 34.2

Punto di partenza e arrivo: **Rispectia**

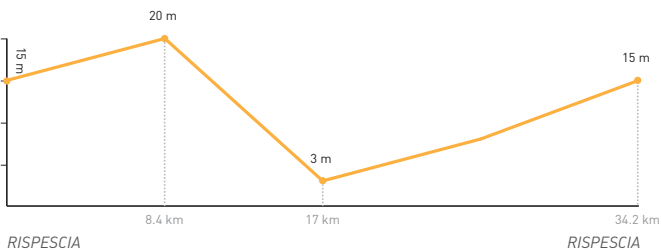
Lunghezza: **34.2 km**

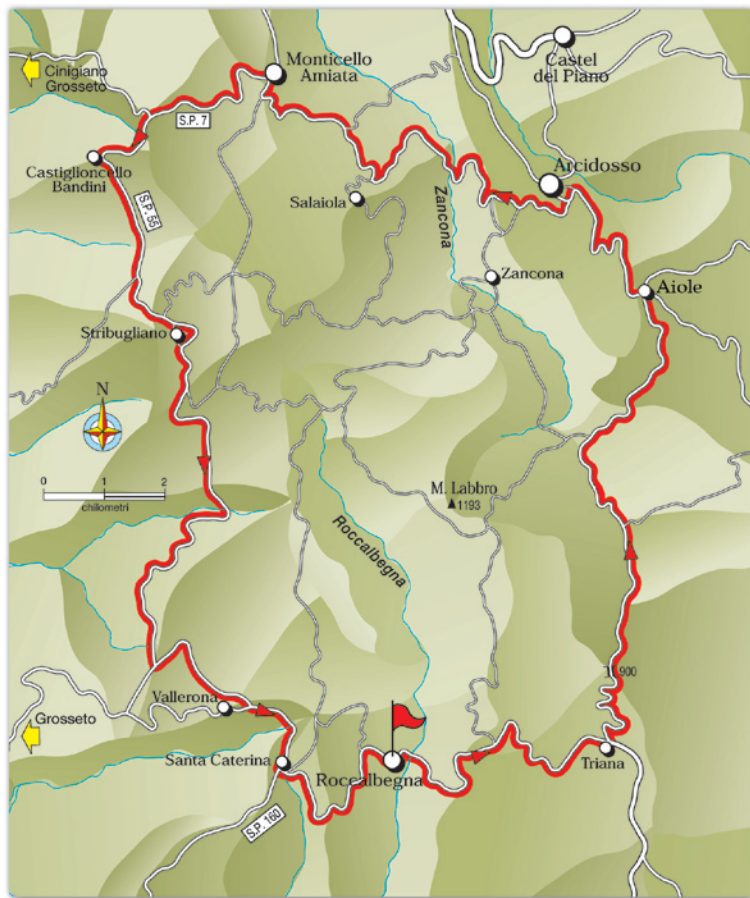
Dislivello: **irrilevante**

Tipo di strada: **asfalto** (con alcuni tratti di facile sterrato)

Bicicletta: **tuttoterreno e strada**

Difficoltà: **facile**





- ROCCALBEGNA - km 0
- TRIANA - km 6.2
- LOCALITÀ AIOLE - km 16.8
- ARCIDOSSO - km 20
- MONTICELLO AMIATA - km 29.8
- CASTIGLIONCELLO BANDINI - km 34.5
- STRIBUGLIANO - km 38
- SANTA CATERINA - km 50.6
- ROCCALBEGNA - km 54

Punto di partenza e arrivo: **Roccalbegna**

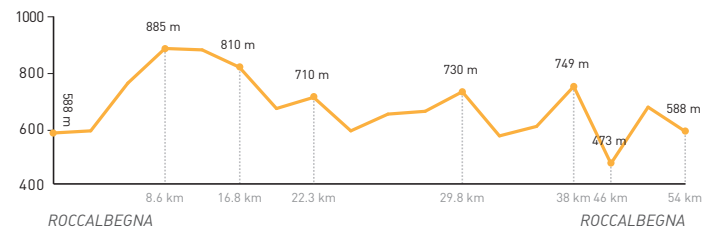
Lunghezza: **54 km**

Dislivello: **1.100 m**

Tipo di strada: **asfalto**

Bicicletta: **strada e tuttoterreno**

Difficoltà: **medio - impegnativo**



23

DALL'AMIATA ALLA PIANURA
E RITORNO (GR8) - 92 km

23

DALL'AMIATA ALLA PIANURA
E RITORNO [GR8]

- CASTEL DEL PIANO - km 0
- ARCIDOSSO - km 4
- MONTICELLO AMIATA - km 14
- CINIGIANO - km 24
- BIVIO GRANAIONE - km 35.8
- BACCINELLO - km 46.4
- CANA - km 55.5
- SANTA CATERINA - km 64
- ROCCALBEGNA - km 67.4
- TRIANA - km 73.6
- LOCALITÀ AIOLE - km 84.2
- ARCIDOSSO - km 87.7
- CASTEL DEL PIANO - km 92

Punto di partenza e arrivo: **Castel del Piano**

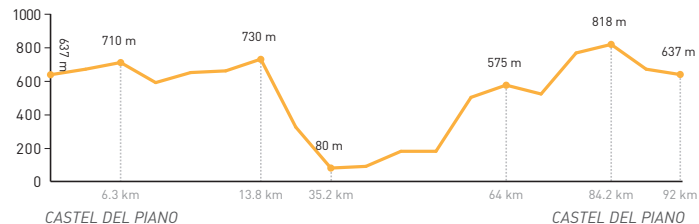
Lunghezza: **92 km**

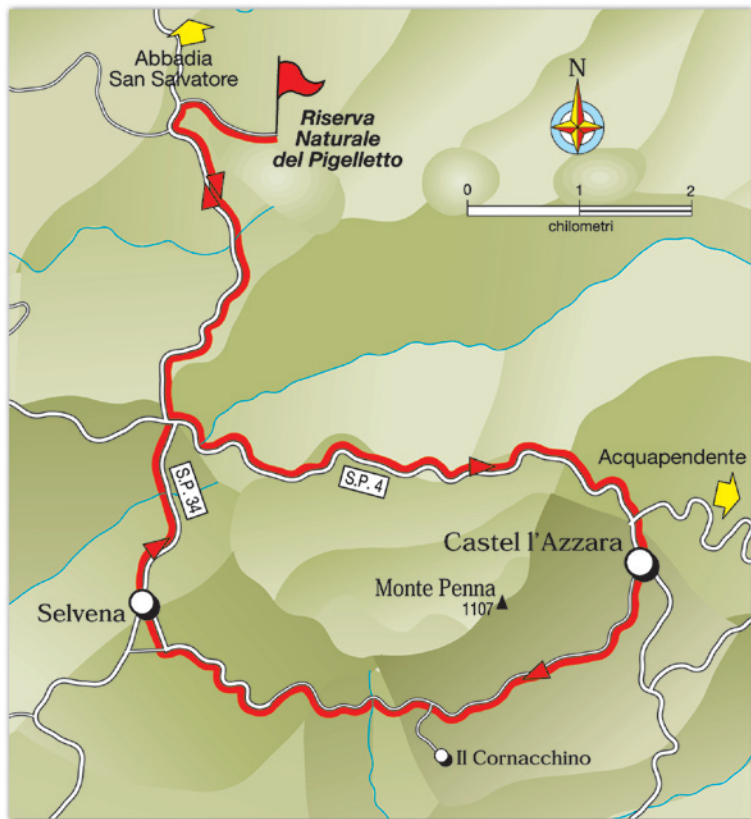
Dislivello: **1000 m**

Tipo di strada: **asfalto**

Bicicletta: **strada e tuttoterreno**

Difficoltà: **impegnativo**





- RISERVA NATURALE DEL PIGELLETO - km 0
- CASTELL'AZZARA - km 10
- SELVENA - km 15,5
- RISERVA NATURALE DEL PIGELLETO - km 22

Punto di partenza e arrivo: **Riserva Naturale del Pigiletto** (circa 7 km da Piancastagnaio)

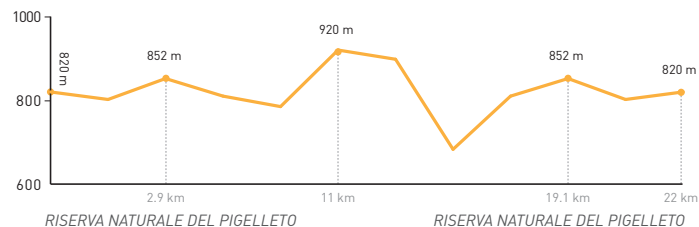
Lunghezza: **22 km**

Dislivello: **450 m**

Tipo di strada: **17 km asfalto + 5 km sterrato**

Bicicletta: **strada e tuttoterreno**

Difficoltà: **media**





- SANTA FIORA - km 0
- TORRENTE SCABBIA - km 4.8
- TORRENTE RIGO SECCO - km 7.8
- SELVA - km 12.4
- SANTA FIORA - km 34.3

Punto di partenza e arrivo: **Santa Fiora**

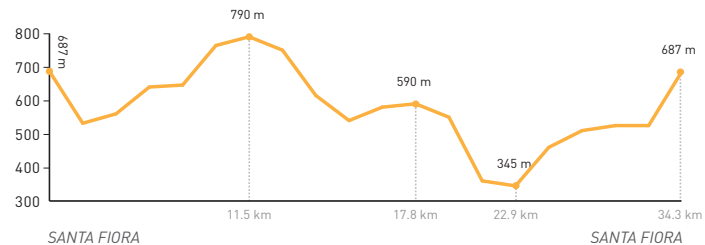
Lunghezza: **34.3 km**

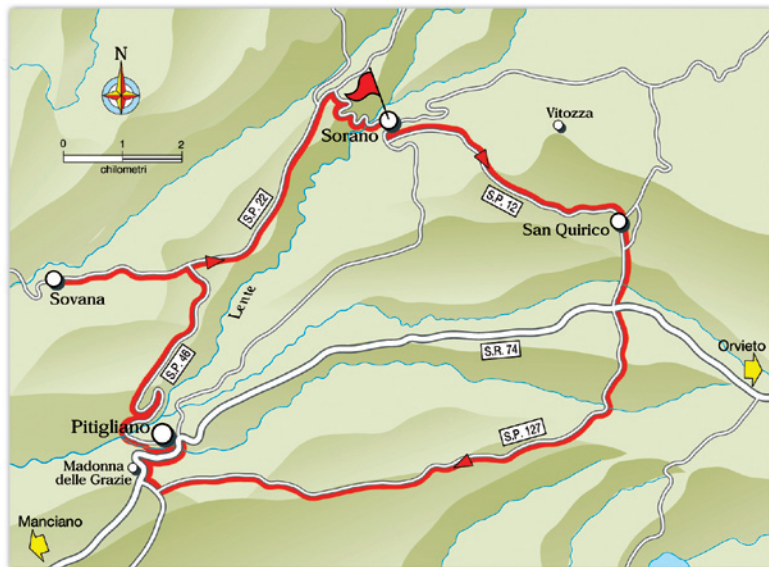
Dislivello: **750 m**

Tipo di strada: **19.6 km asfalto + 14.7 km sterrato**

Bicicletta: **MTB e tuttoterreno**

Difficoltà: **medio - impegnativo**





- SORANO - km 0
- SAN QUIRICO - km 5
- MADONNA DELLE GRAZIE - km 12.5
- PITIGLIANO - km 14.5
- SORANO - km 28

Punto di partenza e arrivo: **Sorano**

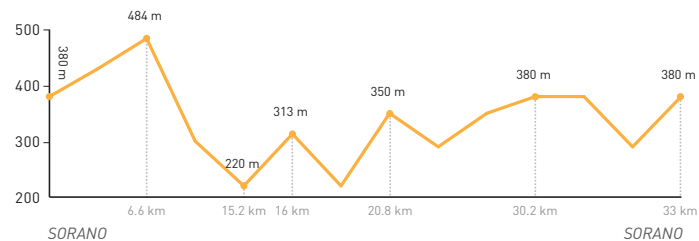
Lunghezza: **28 km** (33 km con la deviazione Sovana)

Dislivello: **390 m**

Tipo di strada: **asfalto**

Bicicletta: **strada e tuttoterreno**

Difficoltà: **medio - facile**





- CAPALBIO - km 0
- VALLERANA - km 12
- SGRILLOZZO - km 16.2
- MARSILIANA - km 23
- CAPALBIO - km 38

Punto di partenza e arrivo: **Capalbio**

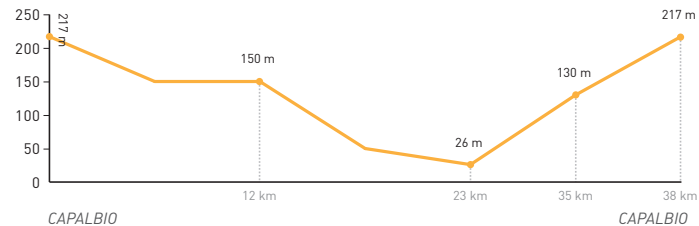
Lunghezza: **38 km**

Dislivello: **200 m**

Tipo di strada: **asfalto**

Bicicletta: **strada o tuttoterreno**

Difficoltà: **medio - facile**





- CAPALBIO - km 0
- BIVIO PESCIA FIORENTINA - km 3
- GARAVICCHIO - km 7,8
(GIARDINO DEI TAROCCHI)
- BORGO CARIGE - km 12,3
- CAPALBIO - km 18

Punto di partenza e arrivo: **Capalbio**

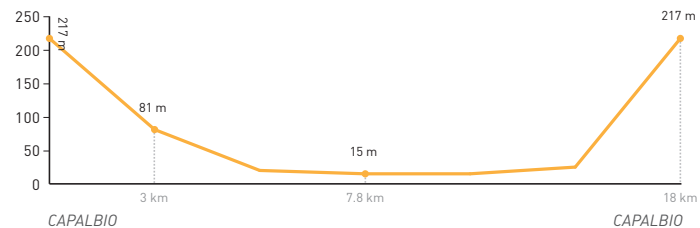
Lunghezza: **18 km**

Dislivello: **240 m**

Tipo di strada: **asfalto**

Bicicletta: **strada e tuttoterreno**

Difficoltà: **medio - facile**



30

LA COSTA, IL LAGO DI BURANO E LA PEDEMONTANA
35.1 km



30

LA COSTA, IL LAGO DI BURANO E LA PEDEMONTANA



- ANSEDONIA STAZIONE - km 0
- OASI LAGO DI BURANO - km 7.2
- CHIARONE SCALO - km 14.2
- GARAVICCHIO - km 19.4
(GIARDINO DEI TAROCCHI)
- BORGO CARIGE - km 24
- ANSEDONIA STAZIONE - km 35.1

Punto di partenza e arrivo: **Ansedonia Stazione**

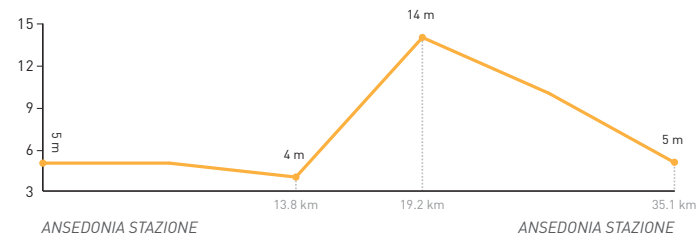
Lunghezza: **35.1 km**

Dislivello: **irrelevante**

Tipo di strada: **asfalto**

Bicicletta: **strada e tuttoterreno**

Difficoltà: **facile**





- ORBETELLO - km 0
- LOCALITÀ TERRAROSSA - km 2
- TOMBOLO DELLA FENIGLIA - km 3,5
- ANSEDONIA (COSA) - km 13,2
- VIA DI CAMERETTE - km 16
- ORBETELLO SCALO - km 21
- ORBETELLO - km 25

Punto di partenza e arrivo: **Orbetello**

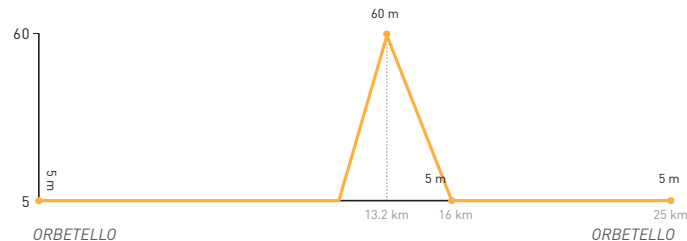
Lunghezza: **25 km**

Dislivello: **irrilevante**

Tipo di strada: **misto** (19 km asfalto + 6 km sterrato)

Bicicletta: **tuttoterreno e MTB**

Difficoltà: **facile**





- ORBETELLO - km 0
- PORTO ERCOLE - km 6.2
- PUNTA AVVOLTOIRE - km 12.3
- STRADA PANORAMICA - km 26
- PORTO SANTO STEFANO - km 36
- ORBETELLO - km 46.3

Punto di partenza e arrivo: **Orbetello**

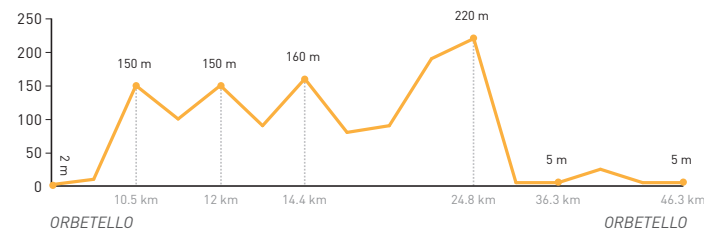
Distanza: **46.3 km**

Dislivello: **450 m**

Tipo di strada: **misto** (asfalto + sterrato)

Bicicletta: **tuttoterreno** e **MTB**

Difficoltà: **impegnativo**





- ORBETELLO - km 0
- STRADA DI CAMERETTE - km 4
- ANSEDONIA (COSA) - km 10.9
- OASI LAGODIBURANO - km 19.2
- CHIARONE SCALO - km 26.2
- GARAVICCHIO - km 31.4
(GIARDINO DEI TAROCCHI)
- BORGO CARIGE - km 36
- CAPALBIO - km 41
- MARSILIANA - km 55
- MAGLIANO IN TOSCANA - km 65.6
- QUATTROTRADE - km 82.4
- ORBETELLO SCALO - km 85
- ORBETELLO - km 89

Punto di partenza e arrivo: **Orbetello**

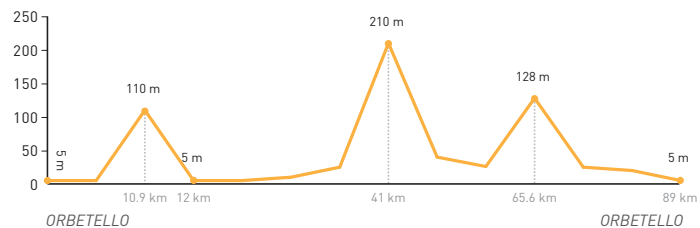
Lunghezza: **89 km**

Dislivello: **550 m**

Tipo di strada: **asfalto** (con un tratto di 1.4 km su sterrato)

Bicicletta: **strada e tuttoterreno**

Difficoltà: **media**





- FOLLONICA - km 0
- CASTIGLIONE DELLA PESCAIA - km 17.7
- MARINA DI GROSSETO - km 28.8
- GROSSETO - km 41.7
- STRADA COMUNALE DELLA GRANCIA - km 46.5
- MONTIANO - km 49.6
- MAGLIANO IN TOSCANA - km 69.7
- VARIANTE CAPALBIO:
- MARSILIANA - km 79.3
- CAPALBIO - km 94.3
- VARIANTE ARGENTARIO:
- S.R. 74 - km 81.5
- QUATTROSTRADE - km 86.5
- ORBETELLO SCALO - km 89.5
- ORBETELLO - km 93.5

Punto di partenza: **Follonica**

Punto di arrivo: **Orbetello**

Lunghezza: **94.3 km** [Capalbio]
93.5 km [Orbetello]

Dislivello: da **500** a **1000** m

Tipo di strada: **asfalto**

Bicicletta: **strada e tuttoterreno**

Difficoltà: **medio - facile**

