

MAREMMA DI PIETRA

MASSA MARITTIMA - GHIRLANDA - PEROLLA - CASTEL DI PIETRA - LAGO DELL'ACCESA - MASSA MARITTIMA

1



NOTE: Da un punto di vista altimetrico presenta un profilo ondulato le cui uniche reali asperità sono costituite dal tratto vallonato nei pressi del lago dell'Accesa e della salita finale nel centro di Massa Marittima (2.5 km). Si può ridurre il dislivello dell'itinerario di circa 100 m partendo dalla stazione di servizio situata ai piedi di Massa Marittima sulla strada per Follonica. In questo caso si parte seguendo l'ampia circonvallazione in direzione Siena per circa 5 km fino al bivio per Massa: si gira a destra verso il centro città e, quasi subito, si imbecca la strada secondaria sulla sinistra verso Ghirlanda e Ribolla.

Si esce dal centro di Massa Marittima in direzione Siena e Larderello. Poco prima di immettersi sulla S.P. 439 verso Larderello, si piega a destra in direzione Ghirlanda e Ribolla; per circa 6.5 km la strada si mantiene in quota per poi cominciare a scendere con più decisione per 3 km verso il vecchio borgo - fattoria di Perolla che appare sulla sinistra.

Da questo momento la strada prosegue decisa, ancora in discesa fino ad un evidente incrocio a T: si prosegue sulla destra seguendo l'indicazione per Gavorrano. Dopo esattamente 1.1 km si incontra una stradina sulla sinistra evidenziata da un cartello giallo che indica Castel di Pietra. Si consiglia questa breve deviazione (3 + 3 km) verso il castello: si pedala per 2.3 km su una scorrevole sterrata fiancheggiata da cipressi, poi, sulla destra, inizia la salita di 700 m verso la rocca medievale; si lasciano le bici all'inizio del sentiero e si prosegue a piedi

fino ai ruderi del castello sulla cima di un colle.

A questo punto si ripercorre il tracciato tornando alla strada asfaltata e continuando il nostro itinerario pedalando per 2.5 km fino ad un bivio dove si mantiene la destra seguendo l'indicazione per il lago dell'Accesa. Percorsi 2 km inizia un tratto in costante e pedalabile salita fino alla località la Pesta: è il momento ideale per una sosta ristoratrice (c'è un bar) e un'altra breve deviazione sulla sterrata che raggiunge il vicino specchio lacustre dell'Accesa.

Tornati sulla strada principale si pedala fino ad un evidente biforcazione della strada dove si prende a destra in direzione Massa Marittima. Da questo momento si pedala in discesa raggiungendo la strada che parte ai piedi del colle di Massa Marittima dove ci attende l'ultimo tratto in salita fino alla piazza con la cattedrale (35.5 km).



NOTE: Questo itinerario si immerge nelle Colline Metallifere passando nella zona di Monterotondo, dove si produce energia geotermica.

Discende la Val di Cecina sconfinando per un breve tratto in provincia di Livorno.

I tratti più impegnativi sono la salita da Pian dei Mucini a Monterotondo e i saliscendi della Strada Marsiliana. Massa Marittima è un luogo di grande interesse turistico e merita, senz'altro, una visita approfondita.

Da Massa Marittima si imbecca la S.P. 162 in direzione Siena. Oltrepassata la frazione di Ghirlanda, si prosegue a dritti sulla strada vallonata ma prevalentemente in salita fino a Pian dei Mucini (4). Dopo 700 m, di fronte ad un'osteria, si piega a sinistra seguendo le indicazioni per Monterotondo e Larderello imboccando la S.R. 439 che, dopo aver attraversato il Pian dei Mucini (3 km di pianura), comincia a salire con decisione seguendo sempre le indicazioni per Larderello.

Dopo circa 4.5 km si scollina, si scende per 1.5 km, per poi ricominciare a salire per altri 3 km fino a un bivio (16.7) dove si gira a sinistra per Monterotondo sulla S.R. 398 "Val di Cornia". La salita finisce qui e poco dopo comincia la discesa verso l'abitato di Monterotondo (20). All'incrocio nel centro del paese si prosegue in discesa sulla destra in direzione Piombino e Venturina.

La strada "precipita" velocemente con ampie curve verso il fondo della Val di Cornia. Si attraversa la piana nei pressi della località Frassine (37.5) proseguendo in prevalente e lieve discesa per circa 9

km fino ad un'evidente curva a destra (46.7): qui si lascia la S.R. 398 che prosegue alla volta di Suvereto per girare a sinistra in direzione Follonica e Massa Marittima sulla S.P. 19 arrivando, dopo 8 km, in località Montioni (54.7), dove si trova un punto ristoro. Si procede sulla S.P. 19 oltrepassando il confine di provincia Livorno-Grosseto: la S.P. 19 diventa S.P. 33 e dopo 3.2 km si gira a sinistra imboccando la S.P. 143 "Marsiliana" (57.9).

Si tratta di una delle strade più belle da percorrere in bici che si snoda tra le colline di un paesaggio di grande pregio.

Per 8 km la strada ha un andamento molto vario in continuo saliscendi, poi si mantiene in quota per 4 km arrivando in vista di Massa Marittima.

Giunti ad un incrocio a T (70.1) si gira a destra pedalando per 1.1 km lungo un bel viale di cipressi fino a un altro incrocio dove si attraversa la S.R. 439 per imboccare la S.P. 151 che in salita raggiunge il centro storico di Massa Marittima (73.3).

LA PORTA VERSO LE TERRE DI SIENA

MONTIERI - BIVIO GERFALCO - PIAN DEI MUCINI - PRATA - GABELLINO - MONTIERI

3



NOTE: L'unico tratto impegnativo sono i 5.5 km di salita verso Montieri a fine itinerario. Considerato il chilometraggio ridotto e l'assenza di altre asperità questo percorso si adatta anche a ciclisti poco allenati.

Dal centro di Montieri si imbecca la rampa in salita che parte sulla destra del Palazzo Comunale per raggiungere la strada alle spalle del paese fino all'incrocio (800 m) con la S.P. 11 "Pavone" dove si piega a sinistra verso Gerfalco: bello il panorama sulla destra con i boschi che circondano Gerfalco e il poggio soprastante con la Riserva Naturale delle Cornate.

Dopo 3.5 km si consiglia la deviazione verso Gerfalco (4 km andata e ritorno). L'itinerario prosegue sulla S.P. 11 in costante e piacevole discesa per oltre 6 km fino all'innesto sulla S.R. 439 dove si va a sinistra in direzione Massa Marittima.

Ancora 3 km di discesa e poi 3 km lungo il Pian dei Mucini fino all'incrocio omonimo (16.5) con bar - osteria. Da Pian dei Mucini si prose-

gue in direzione Prata sulla S.P. 162. Si pedala in salita per circa 6 km fino al viadotto che transita nei pressi del borgo di Prata, visibile sulla sinistra. Si prosegue sulla stessa strada fino alla frazione del Gabellino (27.3).

Da qui è possibile la deviazione sulla destra per raggiungere il paese di Boccheggiano (2 km e 190 m di dislivello) o proseguire per 3.7 km fino al bivio a sinistra per Montieri (31).

Oltrepassato il ponte sul fiume Merse si pedala sull S.P. 5 e comincia la salita verso Montieri: 5.7 km e 273 m di dislivello. La salita richiede un certo impegno ma non presenta pendenze eccessive; si snoda tra querce nella prima parte e castagni lungo i tornanti che precedono il borgo di Montieri (37).



NOTE: Itinerario immerso nella natura tra i borghi più solitari e autentici dell'Alta Maremma. I tratti più impegnativi sono la breve risalita verso Travale e gli ultimi 5 km prima del ritorno a Montieri. I possibili punti di ristoro si incontrano a Gerfalco e Travale; rifornimento acqua nel borgo delle Lame.

Si parte da Montieri. Nel borgo si imbecca la rampa in salita di 200 m che parte sulla destra del Palazzo Comunale per raggiungere la strada alle spalle del paese dove si continua a salire per 600 m fino all'incrocio con la S.P. 11 "Pavone" dove si piega a sinistra verso Gerfalco: bello il panorama sulla destra con i boschi che circondano Gerfalco e il poggio soprastante con la Riserva Naturale delle Cornate. Dopo 3,5 km si lascia la S.P. 11 per proseguire in direzione Gerfalco sulla S.P. 71.

La strada di crinale si affaccia contemporaneamente verso la costa a sinistra e verso la valle del Cecina e le terre di Siena a destra; da qui sono anche visibili le due alture che superano i mille metri delle Colline Metallifere: il Poggio di Montieri con le antenne e Poggio con la Riserva Naturale delle Cornate, proprio sopra Gerfalco. Dopo circa 2 km si arriva a Gerfalco (6.3) situato a 860 m s.l.m. Raggiunto l'ingresso del borgo si consiglia una visita al centro storico.

L'itinerario prosegue a sinistra seguendo due segnali in legno che indicano Cima Le Cornate e Fonte Il Canaluzzo. La strada dopo 500 m diventa sterrata e si procede in discesa nella rigogliosa vegetazione. Dopo circa 1 km, in corrispondenza di una curva a sinistra, conviene fare una sosta per ammirare il panorama sulla Valle del Cecina, fiume che nasce nei pressi di Gerfalco.

La strada bianca continua in discesa alternando punti panoramici a tratti ricoperti dal bosco. Lungo il percorso si incontrano antichi e tipici casolari di campagna, alcuni ben ristrutturati. Raggiunto il fondovalle (8.5) si comincia a risalire e dopo 200 m, in presenza di una biforcazione, si mantiene la sinistra (evitando di scendere a destra) arrivando così a Lame (9.4), antico borgo rurale. La strada procede in salita e, circa 200 m dopo il paese, sulla sinistra al livello della strada, si lambisce una sorgente e poco dopo si arriva in presenza di una biforcazione (10.2): proseguendo a sinistra si raggiunge in 600 m la Fonte del Canaluzzo, mentre l'itinerario continua sulla destra in discesa che poco dopo offre una vista sul piccolo borgo di Travale.

Si passa nei pressi di alcuni poderi e la discesa finisce nel fondovalle in corrispondenza del ponte sul fiume Cecina (15.8) dove si ritrova l'asfalto. Da qui comincia la salita di circa 1 km verso Travale.

Poco dopo in presenza di un incrocio a T si gira a sinistra (a destra si va verso il centro di Travale col castello che merita una visita) per raggiungere la S.P. 5 che torna a destra verso Montieri. Nei pressi dell'incrocio c'è un punto ristoro. Montieri dista da qui circa 5,5 km e si raggiunge pedalando in costante salita, mai troppo ripida. L'anello si chiude davanti al Palazzo del Comune (23).

VIAGGIO NEL MEDIOEVO (GR3)

STICCIANO SCALO - ROCCASTRADA - SASSOFORTINO - ROCCATEDERIGHI - GABELLINO - MONTIERI - PIAN DEI MUCINI - PRATA - TATTI - RIBOLLA - PIAN DEL BICHI
STICCIANO SCALO

5



NOTE: Itinerario di grande interesse paesaggistico con caratteristiche tecniche di grande pregio. Strade poco trafficate, altimetria varia con ultimi 20 km senza alcuna difficoltà. La parte finale dell'itinerario, dopo Ribolla, si snoda su stradine secondarie di campagna dove è indispensabile seguire attentamente le indicazioni che descrivono l'itinerario.

Si parte da Sticciano Scalo imboccando la S.P. 157 in direzione di Roccastrada. Si pedala in pianura lungo la strada delimitata da un doppio filare di pini domestici. Dopo circa 5 km la strada comincia a salire con pendenze pedalabili tra querce da sughero. Percorsi 8.5 km la S.P. 157 piega a sinistra verso l'altura di Roccastrada (a destra bivio sulla S.P. 46 "Tollero" per Paganico).

Si prosegue in salita per circa 5 km con belle vedute panoramiche verso la costa raggiungendo l'abitato di Roccastrada fino alla rotonda nel centro del paese (13.9). Da qui la S.P. 157 si snoda ancora in pedalabile salita, per un paio di chilometri, sul dorso di colline panoramiche. Circa 3 km dopo Roccastrada si lascia la S.P. 157 imboccando sulla sinistra la S.P. 8 "Meleta" in direzione di Sassofortino e Roccatederighi. Si pedala in salita raggiungendo Sassofortino (560 m s.l.m.) e proseguendo su strada panoramica in prevalente discesa fino a Roccatederighi (26) e al successivo grande incrocio (28.3) dove si tiene la destra imboccando la S.P. 19 in direzione Prata, Montieri e Siena. Sulla destra, poco dopo l'incrocio, si trovano le sorgenti del fiume Farma. La strada immersa nel verde e ombreggiata si snoda con andamento sinuoso per circa 8 km seguendo la curva di livello fino alla località Gabellino (36.3) dove, con un incrocio a T, ci si immette nella S.P. 162 girando a destra verso Montieri.

Da qui è possibile la deviazione sulla destra per raggiungere il paese di Boccheggiano (2 km e 190 m di dislivello) o proseguire per 3.7 km fino al bivio a sinistra per Montieri (40). Oltrepasato il ponte sul fiume Merse si pedala sulla S.P. 5 e comincia la salita verso Montieri: 5.7 km e 273 m di dislivello.

Nel borgo (45.7) si imbecca la rampa in salita che parte sulla destra del Palazzo Comunale per raggiungere la strada alle spalle del paese fino all'incrocio (46.5) con la S.P. 11 "Pavone" dove si piega a sinistra verso Gerfalco: bello il panorama sulla destra con i boschi che circondano Gerfalco e il poggio soprastante con la Riserva Naturale delle Cornate. Dopo 3.5 km si consiglia la deviazione verso Gerfalco (4 km andata e ritorno).

L'itinerario prosegue sulla S.P. 11 in costante e piacevole discesa per oltre 6 km fino all'innesto sulla S.R. 439 dove si va a sinistra in direzione Massa Marittima. Ancora 3 km di discesa e poi 3 km lungo il Pian dei Mucini fino all'incrocio omonimo (62.6) con bar - osteria. Da Pian dei Mucini si prosegue in direzione Prata sulla S.P. 162. Si pedala in salita per circa 6 km fino al viadotto che transita nei pressi del borgo di Prata, visibile sulla sinistra. Dopo circa 2 km (71.8) si gira a destra sulla S.P. 54 "Cerro Balestro" in direzione Tatti, prima in salita pedalabile per circa 4 km, poi in discesa fino al borgo che si raggiunge dopo circa 8 km. Dal centro di Tatti (80.4) si prosegue in bellissima discesa panoramica verso la pianura seguendo le indicazioni per Ribolla e Grosseto sulla S.P. 53 che termina con un incrocio a T (87.5) dove si piega a sinistra in pianura verso Ribolla sulla S.P. 31. Dopo 1.5 km si entra nell'abitato di Ribolla fino ad un incrocio (89.4) dove si piega a destra verso Castiglione della Pescaia, imboccando la S.P. 20. Si percorrono 2.8 km fino ad un'evidente curva a destra: qui si lascia la S.P. 31 e si piega a sinistra in direzione Sticciano sulla S.P. 91 "Pian del Bichi". Si pedala in pianura tra coltivi e vigneti con bella vista a sinistra verso il borgo di Montemassi per circa 5 km. Dopo una breve salinita tra i vigneti, prima di una grande azienda agricola contornata da pini secolari si gira a destra in "Via Pian del Bichi", lasciando così la S.P. 91 "Pian del Bichi" (97.3).

La stradina aggira la grande azienda e poi piega con decisione a destra tra i vigneti e un filare di giovani pini mantenendo la strada principale (dopo circa 1.5 km alla biforcazione si mantiene la sinistra) per oltre 3 km fino all'incrocio con la S.P. 19 che viene attraversata ortogonalmente per imboccare la S.P. 138 di "Monte Lattaia" (100.7) che si segue fino alla fine per circa 2.5 km: all'incrocio a T (103.1) si prosegue sulla destra seguendo la stradina lungo la traccia principale (evitando tutte le deviazioni) per un paio di km fino ad un ponticello basso in cemento che può trasformarsi in guado in caso di forti piogge. Subito dopo si supera un passaggio a livello e si raggiunge un evidente incrocio a T con la S.P. 157 dove si piega a destra verso la vicina Sticciano Scalo (106.3).



NOTE: Itinerario di grande interesse paesaggistico con caratteristiche tecniche di grande pregio e strade scarsamente trafficate. Possibilità di ristoro a Roccastrada, Sassofortino, Roccatederighi, Tatti, Ribolla e Sticciano Scalo. Da Ribolla è possibile effettuare una deviazione verso il borgo di Montemassi, in bella posizione panoramica (4 km di pianura e 2 di salita).

Da Roccastrada, nei pressi della grande rotatoria, si prende la S.P. 157 in direzione Sassofortino e Monticiano. Si pedala in agevole salita per un paio di km sul dorso di colline panoramiche. Percorsi 3 km dalla partenza, si lascia la S.P. 157 imboccando sulla sinistra la S.P. 8 "Meleta" in direzione di Sassofortino e Roccatederighi.

Si pedala in salita raggiungendo Sassofortino (560 m s.l.m.) e proseguendo su strada panoramica in prevalente discesa fino a Roccatederighi (12) e al successivo grande incrocio (14.3) si prosegue in direzione Tatti e Ribolla. Dopo 5 km lungo una bella strada immersa nel verde si raggiunge il centro di Tatti (19.3). Da qui si prosegue in bellissima discesa panoramica verso la pianura seguendo le indicazioni per Ribolla e Grosseto sulla S.P. 53 che termina con un incrocio a T (26.4) dove si piega a sinistra in pianura verso Ribolla sulla S.P. 31. Dopo 1.5 km si entra nell'abitato di Ribolla fino a un incrocio (28.3), dove si gira a destra in direzione Castiglione della Pescaia imboccando la S.P. 20.

Si percorrono 2.8 km fino ad un'evidente curva verso destra: qui si piega a sinistra lasciando la S.P. 31 in direzione Sticciano sulla S.P. 91 "Pian del Bichi". Si pedala in pianura tra coltivi e vigneti con bella vista a sinistra sul borgo di Montemassi per circa 5 km. Dopo una breve salitina tra i vigneti, prima di una grande azienda agricola contornata da pini secolari si gira a destra in "Via Pian del Bichi", lasciando così la S.P.

91 "Pian del Bichi" (36.2). La stradina aggira la grande azienda e poi si piega con decisione a destra tra i vigneti e un filare di giovani pini.

Si mantiene la strada principale (dopo circa 1.5 km alla biforcazione si mantiene la sinistra) per oltre 3 km fino all'incrocio con la S.P. 19 che viene attraversata ortogonalmente per imboccare la S.P. 138 di "Monte Lattaia" (39.6), che si segue fino alla fine per circa 2.5 km: all'incrocio a T (42) si prosegue sulla destra seguendo la stradina lungo la traccia principale (evitando tutte le deviazioni) per un paio di km fino ad un ponticello basso in cemento che può trasformarsi in guado in caso di forti piogge. Subito dopo si supera un passaggio a livello e si raggiunge un evidente incrocio a T con la S.P. 157 (44.2), dove si piega a sinistra verso Roccastrada (la destra si raggiunge in circa 1 km Sticciano Scalo).

Da qui si pedala in pianura lungo la strada delimitata da un doppio filare di pini domestici. Dopo circa 4 km la strada comincia a salire con pendenze pedalabili tra querce da sughero e dopo altri 3 km la S.P. 157 piega a sinistra verso l'altura di Roccastrada.

Si prosegue in salita per circa 5 km con belle vedute panoramiche verso la costa raggiungendo l'abitato di Roccastrada fino alla rotatoria nel centro del paese (57.2).

ANELLO DI MASSA MARITTIMA (GR2)

FOLLONICA - SCARLINO SCALO - LAGO DELL'ACCESA - CAPANNE - MASSA MARITTIMA - FATTORIA MARSILIANA - FOLLONICA



NOTE: Questo itinerario si sviluppa in pianura nella prima parte; poi presenta un profilo movimentato. I tratti più impegnativi sono la salita di Capanne e i saliscendi della strada Marsiliana. Motivi di grande interesse sono la città di Massa Marittima e il bellissimo paesaggio collinare che accompagna la Marsiliana. Possibili punti ristoro lungo il percorso si trovano nella prima parte a Scarlino Scalo e Bagni di Gavorrano, successivamente a Massa Marittima.

Si parte dalla periferia di Follonica in località Casa Rondelli nei pressi della grande rotatoria che immette sulla S.P. 152 in direzione Punta Ala, Castiglione della Pescaia, Grosseto. Si pedala in pianura sul tracciato della Vecchia Aurelia parallelamente alla ferrovia passando per Scarlino Scalo (5). Si oltrepassa lo svincolo di immissione sulla S.S.1 Aurelia (9) fino al bivio sulla destra (12.5) dove si seguono le indicazioni per Aurelia, Ribolla, Lago dell'Accesa e si imbecca la S.P. 31 "Collacchia". Poco dopo si gira ancora a sinistra in direzione Ribolla, Tatti, Lago dell'Accesa e si passa sotto la S.S.1 Aurelia. Si pedala in salita per circa 1 km e dopo si scende fino al bivio dove si lascia la S.P. 31 per girare a sinistra sulla S.P. 49 "dell'Accesa" (15.3) in direzione di Massa Marittima. Dopo un paio di km si transita sul ponte che oltrepassa il Fiume Bruna e si comincia a guadagnare quota pedalando fino allo scollinamento (18.8). Da qui si prosegue fino alla Località La Pesta (20), possibile punto ristoro nei pressi del Lago dell'Accesa.

Si pedala ancora 600 m sulla S.P. 49 fino al bivio a destra (20.6) dove si imbecca la S.P. 50 verso Capanne. Si sale gradualmente per circa 2 km, poi la strada prosegue senza difficoltà fino al borgo di Capanne (25). Raggiunto lo slargo con la fermata del bus si prosegue sulla

strada secondaria asfaltata che sale, completamente immersa nel verde, fino a Massa Marittima. Raggiunta una grande rotatoria (31) si seguono le indicazioni per il centro città che merita senz'altro una visita. Passati per la piazza principale con la cattedrale si esce dal centro (33.7) prendendo la S.P. 151 in discesa per Follonica. Alla fine della discesa, in corrispondenza di un incrocio, si attraversa la S.R. 439 imboccando la S.P. 143 "Marsiliana" (36). Si pedala in un bel viale delimitato da cipressi per circa 1 km fino ad mulino medievale (37.1) dove si gira a sinistra su una strada dritta (38.5). La strada continua in falsopiano in discesa per circa 3.5 km; poi l'altimetria si "sveglia" e da questo momento la Marsiliana diventa un continuo "mangia e bevi" alternando discese e risalite in un bellissimo ambiente collinare. Poco dopo (44) si transita nei pressi della Scuola allievi del Corpo Forestale dello Stato (Fattoria Marsiliana) per giungere dopo circa 5 km all'innesto (49.3) sulla S.P. 33 dove si gira a sinistra. Si pedala senza difficoltà per 4 km fino al successivo bivio dove si gira a destra sulla S.R. 439 (53.3) in direzione di Follonica. Dopo 1.5 km si oltrepassa la S.S.1 Aurelia e si pedala per altri 3 km fino alla rotatoria di Casa Rondelli dove si chiude l'anello (58).



NOTE: Itinerario di media difficoltà e abbastanza scorrevole; il tratto più impegnativo è la salita verso Gavorrano e il saliscendi tra Ravi e Caldana. La seconda parte dell'itinerario non presenta difficoltà e passa vicino a luoghi di grande interesse storico archeologico come Vetulonia. Infine si consiglia la deviazione verso il borgo di Castiglione della Pescaia e, per gli amanti del mare, verso Punta Ala e Cala Violina, raggiungibile a piedi.

Dalla località Puntone, facilmente raggiungibile da Follonica, si parte in direzione Gavorrano e Scarlino sulla S.P. 60 "Puntone". Si pedala in falsopiano in salita e dopo circa 4 km si arriva in vista del centro di Scarlino situato sulla collina. Si pedala tra vigneti e oliveti e dopo 5.2 km si gira a destra per Scarlino proseguendo sulla S.P. 60. Al successivo incrocio (6.1) si continua dritti per Gavorrano Scalo transitando nei pressi del cimitero di Scarlino. Dopo circa 2.5 km si lascia la S.P. 60 imboccando sulla destra la S.P. 104 "Filare" verso Gavorrano (8.6). Si pedala per circa 2.5 km raggiungendo una rotonda (11) dove si piega a destra. in salita. alla volta di Gavorrano. Al successivo incrocio si mantiene ancora la destra. La S.P. 82 sale verso il paese lambendo una grande cava regalando una bella vista sul paese che si raggiunge dopo circa 2 km (13.3). La strada entra in paese sfiorando il centro storico e si gira a destra seguendo le indicazioni per Ravi. Caldana e Grosseto.

La S.P. 82 esce dall'abitato e dopo poco procede in discesa (14.5) nella fitta macchia immersa nel verde. Alla fine della discesa (16.8), all'incrocio, si prosegue a destra raggiungendo il borgo di Ravi. Usciti dal paese si affronta 1 km di ripida discesa per poi proseguire in continuo saliscendi alla volta di Caldana (21.3). All'incrocio a T, in paese, si piega a sinistra verso Grosseto.

Da Caldana si scende con decisione tra vigneti e oliveti verso la pianura. Raggiunto un incrocio a T (25.1) si va a destra sulla S.P. 152 in direzione Grosseto. Dopo 2 km si arriva nella frazione di Grilli e, prima di un'evidente curva a sinistra, si piega a destra (27.5) in direzione Tirli, Castiglione della Pescaia sulla S.P. 23 "Strette". Si supera il bivio per

Vetulonia (deviazione consigliata) pedalando in costante e pedalabile salita per circa 7 km per poi scendere fino alla frazione di Ampio dove parte a destra la strada per Tirli.

L'itinerario si snoda in leggera discesa per circa 400 mt. fino al bivio a destra (36.6), poco visibile: la S.P. 23 prosegue dritta verso Castiglione della Pescaia, l'itinerario prosegue girando a destra sulla stradina secondaria che passa tra campagne e vigneti. Si mantiene sempre il tracciato principale evitando tutte le deviazioni laterali oltrepassando varie aziende agricole (41.8), per poi entrare nella zona urbana di Castiglione della Pescaia (43.1): si prosegue dritti attraversando la zona artigianale fino a un incrocio a T (44.4) dove si va a sinistra raggiungendo dopo circa 600 m un grande incrocio (45): a sinistra si pedala verso il centro di Castiglione della Pescaia, l'itinerario prosegue imboccando la rampa in salita di fronte seguendo le indicazioni per Follonica e Punta Ala. Dopo la salita di 5-600 m si scende con decisione fino ad una grande rotatoria (46.6) dove si va a destra in direzione Punta Ala e Follonica. Poco dopo si imbecca la S.P. 158 "delle Collacchie".

La strada dritta dopo circa 7 km comincia a salire fino ad una breve galleria (54.6) per proseguire in discesa. Si oltrepassa l'incrocio (57.3) per Tirli (a destra) e Punta Ala (a sinistra) andando dritti superando un punto ristoro (58.4) in località Pian d'Alma.

Dopo 2 km si oltrepassa il bivio per Cala Violina sulla sinistra per arrivare poi alla discesa verso Follonica e la località Puntone, nei pressi del semaforo, dove si chiude l'itinerario (63.6).



NOTE: Ideale anche per famiglie con bambini per il chilometraggio ridotto, i dislivelli irrilevanti e le strade solitarie. Bella la deviazione a piedi verso Castel di Pietra, luogo di memoria dantesca dove sembra che finì tragicamente di vivere Pia de' Tolomei.

Si parte dalla frazione di Castellaccia: poche case e un punto ristoro. Si pedala sulla S.P. 27 in direzione Ribolla. Dopo 2.2 km si lambisce la cava e, successivamente, al primo incrocio (2.7) si gira a sinistra lasciando la strada provinciale e imboccando la Strada Rurale Comunale "Castel di Pietra".

La strada procede con traiettoria rettilinea per 2 km costeggiando il corso del Fiume Bruna (a sinistra) e attraversando campi di seminativi. In presenza di una curva secca a sinistra (4.7) si prosegue dritti cominciando a pedalare su fondo sterrato. Quasi subito si oltrepassa un torrente affluente del Bruna e si procede in salita fino al caseggiato di una grande azienda agricola (5.4).

Oltrepassata l'azienda si procede in discesa su un viale alberato per circa 1 km fino a un bivio sulla sinistra, nei pressi di un cipresso solitario e di un grande masso (6.4): qui si gira a sinistra con una curva a gomito salendo verso il Podere Serratona e proseguendo in salita verso l'altura di Castel di Pietra; si arriva nei pressi di una recinzione in legno col cartello indicatore e informativo sugli scavi archeologici

del Castel di Pietra (7.1), facilmente raggiungibili a piedi. L'itinerario in bici prosegue tornando al complesso agricolo "Castel di Pietra" con la Fattoria Vaticano (8.7) dove si prende a destra un viale sterrato in discesa delimitato da un duplice filare di giovani cipressi. Si oltrepassa il torrente Pozzolino (9.3) e subito dopo, in corrispondenza di un evidente incrocio, si prosegue dritto su asfalto.

Da questo momento la strada con dolci saliscendi si snoda tra campi coltivati, pascoli e poderi. Si ignorano tutte le possibili deviazioni mantenendo sempre il tracciato principale su asfalto.

Quando si arriva in vista della S.S. 1 Aurelia (strada di grande comunicazione a quattro corsie) la stradina piega a sinistra (12.5) correndo parallela alla superstrada. Dopo 2 km si passa sotto l'Aurelia (14.5) per arrivare dopo 200 m ad un incrocio a T: si gira a sinistra sulla S.P. 27 che passa nuovamente sotto la S.S. 1 Aurelia e, in poche centinaia di metri, conduce ad un altro incrocio (15.4) dove si piega a sinistra in direzione Ribolla fino alla frazione di Castellaccia dove si chiude l'anello (16.5).



NOTE: Itinerario di grande pregio paesaggistico lungo la vecchia strada Leopoldina, una delle più belle della Maremma; consigliata la deviazione verso Casal di Pari, piccolo e caratteristico borgo. Si consiglia prudenza sulla S.P. 64 nei pressi di Paganico: la strada è abbastanza trafficata. Punti ristoro (alimentari, bar, ristorante) si trovano a Paganico e Casal di Pari.

Si parte da Paganico in Piazza della Vittoria pedalando verso il Cassero Senese, porta fortificata di origini medievali. Da qui si imbecca la S.P. 64 in direzione Monte Amiata -Arcidosso - Castel del Piano. La strada è abbastanza trafficata ma dopo 2.8 km si lascia la S.P. 64 per girare a sinistra verso Monte Antico, passando sotto il ponte della ferrovia.

Dopo 1 km si ignora il bivio sulla destra verso Monte Antico proseguendo dritti in direzione Casenovole - Casal di Pari. Si procede in leggera salita per circa 1 km, poi la pendenza aumenta.

La strada procede a gradoni alternando tratti di diversa pendenza. Dopo un tratto di saliscendi si raggiunge un podere (9.5 km), antica stazione di posta, proprio ai margini della strada. La pendenza aumenta con decisione negli ultimi 600 m prima di scollinare (15.1) e intraprendere la ripida discesa fino al borgo di Fercole.

Qui l'itinerario prosegue a destra sulla magnifica strada Leopoldina ma si consiglia una breve deviazione verso Casal di Pari che dista da qui 1.5 km in prevalente salita. Tornati a Fercole si imbecca la S.P. 140 Leopoldina in direzione Casenovole. Il primo tratto procede in discesa

per poi seguire la curva di livello fino al caseggiato rurale di Poggio La Pila (18).

Da qui si prosegue lungo una bellissima discesa tra cipressi, roverelle e lecci per 1.2 km fino allo scenografico viale di cipressi che conduce al castello di Casenovole (19.2). Si continua in discesa tra cipressi e olivete fino a un bivio dove si mantiene la traccia principale asfaltata in direzione di Monte Antico e Paganico.

Poco dopo la vista spazia sulle colline circostanti, con boschi e terreni coltivati, e la bella vallata dell'Ombrone. Un breve tratto in salita conduce a un podere e successivamente, ad altri casolari prima che inizi la discesa finale verso Monte Antico (28).

Si lambisce la stazione ferroviaria e su strada, prima pianeggiante (lungo la piana dell'Ombrone), poi in pedalabile salita, si arriva all'incrocio dove si lascia la S.P. 140 Leopoldina per girare a sinistra in direzione Paganico. Da qui si pedala sullo stesso tratto percorso all'inizio dell'itinerario fino al ponte della ferrovia dove si gira a destra imboccando la S.P. 64 per circa 2 km in prevalente discesa fino a Paganico (38.4).

LA BASSA VALLE DELL'OMBRONE

CAMPAGNATICO - MARRUCHETI - ISTIA D'OMBRONE - ARCILLE - SANT'ANTONIO - CAMPAGNATICO



NOTE: L'itinerario compie un anello intorno alla valle dell'Ombrone nella sua ultima parte tra i contrafforti dell'Amiata e la città di Grosseto. Le strade sono poco trafficate e si percorrono solo 3 km sulla via Scansanese (S.P. 159) abbastanza trafficata. L'altimetria nella prima metà del percorso è "allegria" ma non presenta particolari difficoltà. Da considerare, nella gestione delle proprie energie, che la parte finale richiede freschezza per affrontare senza problemi gli ultimi 4.5 km di salita. Punti di ristoro, oltre a Campagnatico, si trovano a Marrucheti, Istia d'Ombrone, Arcille e Sant'Antonio.

L'itinerario comincia di fronte al palazzo del Comune di Campagnatico. Si parte subito in evidente discesa in direzione di Grosseto e Scansano (non seguire l'indicazione verso la Si-Gr a 4 corsie). Quasi subito si raggiunge un incrocio a T dove si prosegue a sinistra, ancora in discesa seguendo le indicazioni per Grosseto, Scansano e Granaione.

Dopo circa 1 km (1.4) si prende la strada sulla destra, S.P. 44 "Conce" in direzione Marrucheti e Istia d'Ombrone. Si procede in discesa tra oliveti e vigneti.

Dopo circa 2 km termina la discesa e si pedala senza difficoltà ancora tra poderi, ulivi e vigne. Poco dopo la strada segue l'andamento ondulato delle colline che delimitano la pianura in cui scorre il fiume Ombrone.

Percorsi 6.5 km dalla partenza si raggiunge la pianura fluviale e poco dopo si comincia a guadagnare quota pedalando in salita per circa 2.5 km fino allo scollinamento (9 km). Si scende per circa 1 km e si prosegue in saliscendi assecondando i profili delle colline fino alla frazione di Marrucheti (11.8) dove c'è un punto ristoro. Da qui si scende per un paio di km e poi si prosegue ancora in pedalabile saliscendi fino alla pianura (17) arrivando a costeggiare la destra orografica dell'Ombrone.

Poco dopo si raggiunge la frazione di Stiacchiole (19.7) dove, nei pressi dell'incrocio a T, si piega a sinistra imboccando la S.P. 159 in direzione Scansano. Dopo 300 m si piega ancora a sinistra per entrare nel borgo medievale di Istia d'Ombrone (21). Attraversato il paese si torna sulla S.P. 159 "Scansanese" dove si piega a sinistra pedalando lungo il ponte (22) che oltrepassa il corso fluviale dell'Ombrone. Dopo circa 2.5 km si lambisce una stazione di servizio con punto ristoro e subito dopo (24.8) si lascia la Scansanese piegando a sinistra in direzione Arcille sulla S.P. 17 "Voltina". Oltrepassato il ponte sul torrente Trasubbie (27.6) si pedala verso la vicina Arcille (28.8) dove si entra in una rotatoria e si gira a sinistra in direzione Campagnatico e Cinigiano continuando a pedalare sulla S.P. 17, passando per la frazione di Sant'Antonio (32).

La S.P. 17 procede dritta e spedita, non è molto larga e poco trafficata ma si consiglia di mantenere prudentemente la destra e fare attenzione alle auto che potrebbero passare a velocità sostenuta. Dopo Sant'Antonio si pedala per 1.5 km fino al bivio (33.5) dove si piega a sinistra in direzione Campagnatico sulla S.P. 18. Poco meno di 3 km e si giunge al tratto sopraelevato sulla pianura dell'Ombrone e il ponte sul fiume (37.5). L'ultimo tratto dell'itinerario si svolge in salita per raggiungere Campagnatico: si sale per 4.4 km fino al bivio a destra per il centro del paese (42.3).



NOTE: Itinerario di breve chilometraggio dall'altimetria molto varia che si sviluppa tra le colline e i vigneti del Montecucco e le falde occidentali del Monte Amiata. Considerando la brevità, il percorso può essere affrontato anche da ciclisti non specificamente allenati: si consiglia comunque l'impiego di un cambio dotato di tripla moltiplica per affrontare in agilità i tratti più ripidi. Il tratto più impegnativo è rappresentato dalla salita verso Montecucco, caratterizzata da il primo e l'ultimo tratto decisamente impegnativi.

Si parte dalla rotatoria appena fuori il centro storico di Cinigiano imboccando Via Grosseto, lasciandosi la caserma dei carabinieri alle spalle. Dopo circa 1 km, in presenza di un incrocio, si gira a sinistra sulla S.P. 17 in direzione di Grosseto. Si pedala in costante discesa con un magnifico panorama sul versante grossetano del Monte Amiata.

Dopo 4.5 km si lascia la S.P. 17 per imboccare, sulla destra, la S.P. 113 di Montecucco (5.4). La stradina asfaltata scende ripidamente nel fondovalle e, dopo 1.9 km (7.3), si arriva nei pressi di un incrocio dove si gira a sinistra. Poco dopo comincia una ripida salita (circa 10% di pendenza) con stretti tornanti. Dopo 1 km la pendenza diventa più dolce per poi tornare ripida prima dell'incrocio a T dove termina la S.P. 113 (9.9). Da qui si può girare a sinistra verso il minuscolo borgo agricolo di Montecucco che dista da qui 500 m. L'itinerario prosegue girando

a destra sulla bellissima strada che vola letteralmente sulle colline e sui vigneti. Con andamento ondulato, accompagnati da piacevoli panorami, si procede alla volta di Poggi del Sasso (14). Poco dopo comincia una bella discesa fino all'innesto sulla S.P. 7. Girando a sinistra si raggiunge il centro di Sasso d'Ombrone, mentre girando a destra si pedala alla volta di Cinigiano.

La strada, dopo un tratto di circa 2.5 km di discesa, affronta un breve scollinamento e, oltrepassato un ponte, inizia a salire alla volta di Cinigiano. La salita, per quanto pedalabile, richiede un certo impegno.

Alle porte del paese (26) si mantiene la sinistra seguendo le indicazioni per Centro Informazioni. Rapidamente si raggiunge la rotatoria dove era iniziato l'itinerario.



NOTE: Itinerario di grande pregio paesaggistico. La salita da Pereta a Scansano risulta ben pedalabile e ombreggiata, dunque effettuabile senza troppi problemi anche nei mesi caldi.

Da Magliano in Toscana si prende la S.P. 160 che conduce a Scansano passando per il borgo di Pereta (8): la strada sale costantemente immersa nel verde regalando grandi vedute sulle colline maremmane.

Dal centro di Scansano (18) si procede in salita (direzione Grosseto) per scollinare dopo 1.5 km nei pressi delle antenne e del campo sportivo dove si pedala sulla S.P. 159.

Poco dopo si lascia la "Scansanese" che prosegue verso Grosseto, per girare a sinistra sulla S.P. 9 "Aione" in direzione di Talamone e Montiano: la strada secondaria passa dai querceti di Scansano agli oliveti, i vigneti e i seminativi della Maremma perdendo quota su crinali

spettacolari fino alle pianure che annunciano la costa. Dopo 7.4 km (30) si gira a sinistra: 1.4 km in discesa, poi breve salita tra i vigneti e successivamente traiettoria su un profilo collinare immerso nei vigneti del Morellino. Dopo un'evidente discesa la stradina secondaria si immette nella S.P. 160 dove si gira a destra per Magliano in Toscana (39).

Possibile variante: lungo la discesa da Scansano, anziché lasciare la S.P. 9 "Aione" dopo circa 7 km, la si percorre tutta fino all'innesto con la S.P. 16 dove, all'incrocio a T, si piega a sinistra in direzione Montiano. Oltrepastato il paese, la strada si snoda con andamento ondulato sulla S.P. 16 fino a Magliano in Toscana.

CUORE DI MAREMMA (GR5)

GROSSETO (PONTE MUSSOLINI) - MAGLIANO IN TOSCANA - BIVIO MARSILIANA - SCANSANO - BIVIO MONTIANO - GROSSETO (PONTE MUSSOLINI)



NOTE: Questo itinerario corrisponde al GR5 (percorsi provinciali), richiede un certo allenamento di base e un'autonomia di circa 6 ore in sella. Il chilometraggio è calcolato dal Ponte sull'Ombrone (Ponte Mussolini) che dista circa 2,5 km dal centro città. Non si devono affrontare tratti particolarmente duri ma, complessivamente, si tratta di un itinerario decisamente ondulato. Si consiglia di pedalare con attenzione e prudenza sulle strade che circondano l'area urbana di Grosseto: in entrata e in uscita fino al ponte sull'Ombrone.

Si parte da Grosseto, uscendo dalla città percorrendo la vecchia Aurelia, ora S.P. 154, in direzione sud. Oltrepassato il ponte sull'Ombrone, detto "Ponte Mussolini" si prosegue in direzione Istia, sulla S.P. 30 delle "Sante Marie". Da qui azzeriamo il contachilometri. Dopo 2 km si gira a destra, sulla S.P. 79 di "Poggio la Mozza".

La zona DOC del Morellino di Scansano ci accoglie con i suoi primi saliscendi. Si prosegue fino ad incrociare la S.P. 9 "Aione" in località Il Poderone (18), si piega a sinistra, pedalando in salita per circa 800 metri per poi girare a destra, sulla strada Comunale di Poggio Bestiale. Si continua a salire fino a raggiungere un pianoro con una vista panoramica sulla Maremma e l'Argentario. Al termine di una veloce discesa tra i vigneti, si esce sulla S.P. 160 raggiungendo Magliano in Toscana. Entriamo in paese attraverso l'antica porta Senese e dopo una sosta nel borgo si prosegue uscendo dalla Porta Sud. Raggiunto il campo sportivo si imbecca la S.P. 94, "Sant'Andrea" (km 29 e fontanella) che passando accanto ai ruderi dell'Abbazia di San Bruzio, conduce senza difficoltà fino a Marsiliana sulla S.R. 74 in direzione Manciano. Poco prima del ponte sul fiume Albegna si piega a sinistra sulla S.P. 146 in direzione Aquilaia e Pomonte. Si pedala in leggera salita per circa 6 km quando la strada comincia a seguire un profilo vallonato nella tipica campagna maremmana. Poco dopo (48) la strada comincia a guadagnare quota con più decisione e transita nella zona archeologica di Ghiaccio Forte, rilevante insediamento etrusco. La S.P. 146 termina in corrispondenza dell'innesto con la S.P. 159 (51) dove si gira a sinistra in direzione di Scansano. La strada, molto panoramica,

sale con gradualità e costanza fino a un incrocio dove si piega a sinistra per Scansano che si raggiunge dopo 1 km. Dal centro del paese si procede in salita (direzione Grosseto) per scollinare dopo 1,5 km nei pressi delle antenne e del campo sportivo e proseguire alla volta di Grosseto. Poco dopo (66) si lascia la scorrevole ma trafficata S.P. 159 per girare a sinistra, direzione Montiano, Talamone sulla S.P. 9 "Aione". Si prosegue in discesa, godendo del panorama sulla costa e le colline dell'Uccellina (Parco Regionale della Maremma) fino al bivio della SP 79 (75.2). Si prosegue mantenendosi sulla S.P. 9 fino all'innesto sulla S.P. 16 nei pressi di Montiano (80.2). Dopo una breve sosta nel borgo, raggiungibile con una deviazione a sinistra di circa 1 km, si procede senza asperità in direzione Grosseto. Dopo un primo tratto in leggera salita la strada scende sinuosa tra oliveti e vigneti verso la pianura alluvionale dell'Ombrone e la cintura di Grosseto. Percorsi esattamente 9,3 km dal bivio di Montiano, 1 km prima di raggiungere la S.S. 1 "Variante Aurelia", si piega a destra sulla Strada Comunale della Grancia: si affrontano i primi 200 m in salita fino al primo bivio dove si mantiene la sinistra proseguendo sulla strada della Grancia (ignorando tutte le deviazioni) per 3 km fino al sottopasso della Variante Aurelia oltre il quale si trova un grande incrocio (qui si chiude l'anello di 96 km) dove si prosegue dritti per Grosseto sud imboccando la S.P. 54 "Spadino" che oltrepassando l'Ombrone entra nell'area urbana di Grosseto.

In questo punto la guida richiede prudenza: il traffico può essere consistente e la sede stradale è stretta (soprattutto sul ponte). Dopo circa 2,5 km si entra in città raggiungendo il vicino centro storico.

LA VIA DELLE TERME

MANCIANO - MONTEMERANO - TERME DI SATURNIA - SATURNIA - POGGIO CAPANNE - POGGIO MURELLA - MANCIANO



NOTE: Il chilometraggio breve rende questo itinerario abordabile anche da ciclisti “tranquilli” ma va detto che la strada tra Poggio Murella e l’innesto sulla S.R. 74 per Manciano presenta un fondo sconnesso (con 1.2 km su fondo sterrato compatto) e un’altimetria decisamente allegra. Molto bello da un punto di vista paesaggistico offre grandi opportunità turistiche come i centri storici di Manciano, Montemerano, Saturnia e le rinomate terme.

Si parte dalla rotatoria nel centro di Manciano seguendo le indicazioni per Saturnia in Via dell’Imposto. Dopo 200 m si gira a sinistra, ancora verso Saturnia sulla S.P. 159 “Scansanese” che sale dolcemente con molte curve per circa 3 km prima di iniziare la discesa su Montemerano (6.2). Si continua ancora in discesa sulla S.P. 159 per circa 700 m, fino al bivio a destra per Saturnia (6.9).

Da questo momento si pedala sulla S.P. 10 “Follonata” che procede in prevalente discesa (tranne un paio di brevi tratti in salita) verso il fondovalle con le cascate e le terme di Saturnia. Dopo circa 3 km c’è la possibilità di affacciarsi da un belvedere sulle cascate.

La strada poi si snoda nella piana passando nei pressi delle cascate, sulla sinistra, e del centro termale, sulla destra. Dopo poco (11) si comincia a salire gradualmente verso Saturnia. Il bivio per il borgo si incontra dopo 2.6 km di salita e il centro abitato dista da qui 1 km. Da Saturnia (14.7) si torna in discesa sulla S.P. 10 dove si gira a sinistra in direzione Catabbio.

Dopo circa 2 km si torna a salire con costanza affacciandosi verso la valle con le terme. Raggiunta la frazione di Poggio Capanne (20.6), dopo

300 m, si seguono le indicazioni verso Poggio Murella lasciando la S.P. 10 e imboccando sulla destra la S.P. 116: si scende per 500 m fino al ponte dove comincia la salita per Poggio Murella. Al successivo bivio (22.5) si gira a destra per il centro del piccolo paese (22.8). Da qui si prosegue dritti (a destra in discesa si torna a Saturnia) seguendo le indicazioni Pro Loco e “Castellum Aquarum” uscendo dal paese verso il cimitero (23.3). Si continua in discesa sulla strada panoramica che offre una bella vista sui colli di Montemerano e Manciano. Da questo momento il fondo stradale è meno scorrevole e l’asfalto è in non buone condizioni.

Dopo poco si affronta uno strappo in salita di 800 m fino allo scollinamento (25.6) dove inizia la discesa fino ad un evidente incrocio a T (26.4): qui si gira a sinistra verso Manciano ancora in discesa. Dopo 400 m comincia un tratto di circa 1 km di strada bianca facilmente pedalabile. Tornati sull’asfalto si scende con decisione sempre su fondo sconnesso. La strada prosegue in saliscendi fino ad un incrocio (31.3) dove si tiene la destra pedalando fino all’immissione nella S.R. 74 (32.6) dove si gira a destra per Manciano. Dopo 2 km inizia la salita verso il paese che si raggiunge dopo circa 2.5 km arrivando nei pressi della grande rotatoria (37.2).



NOTE: Itinerario di grande pregio paesaggistico che si snoda tra le belle colline e le campagne tra Manciano e Capalbio. La parte iniziale del percorso si snoda in prevalente discesa per poi risalire, nella seconda parte, verso il colle di Manciano. L'itinerario è facilmente percorribile con mountain bike; anche la tuttoterrano con copertoncini tassellati può andare bene ma, salvo interventi di ripristino, si potrebbero incontrare difficoltà nel tratto basso dell'itinerario, lungo i 3 km che costeggiano il Fosso Ripiglio: in caso di fondo danneggiato dall'azione dell'acqua piovana si può comunque procedere a piedi. Unico punto ristoro lungo l'itinerario si trova in Località La Campigliola, dopo circa 15 km dalla partenza.

Si parte dal centro di Manciano in corrispondenza della grande rotondina seguendo le indicazioni per il "centro" e le "informazioni turistiche". Raggiunta la vicinissima Piazza della Pace si imbrocca la Via Circonvallazione Sud cominciando a lasciare il centro abitato. Dopo 400 m nei pressi della vecchia pesa pubblica (casa rosata sulla sinistra), si gira a sinistra imboccando Via delle Fonti in discesa. Si segue la strada principale attraversando una zona residenziale. Dopo 1.2 km si arriva presso un incrocio dove si gira a sinistra in leggera salita. Poco dopo (300 m) si incontra un altro bivio e si gira ancora a sinistra cominciando a pedalare su fondo sterrato.

La strada, larga e in evidente discesa, costeggia sulla destra un vigneto delimitato da olivi. Ormai fuori dall'abitato la strada si snoda nella bellissima campagna maremmana effettuando un percorso di cresta. Si mantiene sempre la traccia principale evitando deviazioni (al km 2.4 si tiene la destra, ignorando la deviazione per un agriturismo). La strada sterrata è molto scorrevole in costante discesa fino ad un ponticello (3.2) su un torrente dove si risale (strappetto di 150 m) immersi nella fitta vegetazione. Successivamente la strada costeggia il Lago Scuro (3.5) seguito da un accentuato saliscendi prima di proseguire dolcemente fino ad un evidente incrocio (4.4) dove si gira a destra su uno stradone alberato caratterizzato da alcuni tratti di antico lastricato. Dopo circa 1 km si gode di ampie vedute su un meraviglioso ambiente collinare con grandi radure, terreni coltivati e querce secolari. Oltrepassato un ponticello sul torrente Elsa, si incrocia ortogonalmente una strada asfaltata (6.6) proseguendo sulla sterrata segnalata con la tabella bianco-rossa della sentieristica. Questa sterrata è nota come Via Vicinale del Lago e si snoda nell'ambito di un'azienda agricola. Dopo 1 km si può vedere sulla destra il Lago di Poggio Foco e, sulla sinistra, il castello di Scerpena. Si guarda il torrente Elsarella (8.2), dopodiché si affronta un tratto in ripida salita di 800 m seguito da pendenze più dolci verso l'altura della

Capriola. Si prosegue sul tracciato principale che piega verso destra passando nei pressi di un bell'oliveto. Nei pressi di un incrocio (9.4) con due strade che si diramano verso destra si mantiene la sinistra proseguendo in discesa: bellissimo da questo punto il panorama sulla zona di Capalbio, Orbetello e il Monte Argentario. Raggiunto un incrocio a T (10.7) l'itinerario prosegue a sinistra mentre girando a destra, dopo 1.8 km, si raggiunge la strada asfaltata per Capalbio e la costa.

Da questo momento il fondo stradale diventa molto sconnesso e, in caso di forti piogge, può creare qualche problema, soprattutto per chi affronta l'itinerario con una tuttoterrano; molto meglio per chi è dotato di MTB. La strada sterrata non è inghiaiaata e si presta a smottamenti e segue in saliscendi il corso del torrente Ripiglio che, tra l'altro, segna il confine tra i comuni di Manciano e Capalbio. Dopo 3 km il fondo stradale migliora e si arriva facilmente all'innesto sulla S.P. 67 (14.4) asfaltata dove si piega a sinistra verso Manciano in costante e dolce salita. Oltrepassato il punto ristoro, si lascia l'asfalto (17) al primo bivio a destra (non ci sono punti di riferimento se non il chilometraggio: 2.6 km dall'immissione sulla strada asfaltata). Si prende la strada bianca che procede in saliscendi raggiungendo un incrocio dove si gira a sinistra seguendo la strada sterrata più ampia passando poco dopo sotto i cavi dell'alta tensione (18.7). Continuando sempre dritti sulla traccia principale che sale dolcemente attraversando terre coltivate si costeggia un bel vigneto e sullo sfondo appare il borgo di Manciano. Poco dopo (20.3) si raggiunge la strada asfaltata S.P. 32 (di fronte Cave di Santa Fiora) che si prende girando a sinistra. Percorsi 2.8 km (23.1) di asfalto si prende a destra sulla stradina secondaria che attraversa una bellissima campagna. Dopo circa 1 km (24.3), nei pressi di un bivio, si mantiene la sinistra e con un andamento vallonato, con lunghi tratti ombreggiati, si raggiunge (26.3) l'incrocio con la S.R. 74 "Maremma" dove si gira a sinistra verso Manciano. Gli ultimi 2.5 km salgono verso il centro del paese dove si chiude l'anello (29).



NOTE: Breve itinerario, superbo da un punto di vista ambientale e paesaggistico. Si pedala prevalentemente su percorsi sterrati senza particolari difficoltà altimetriche scoprendo uno dei tratti di costa più spettacolari di tutto il Tirreno. Cala Violina e Cala Martina sono raggiungibili esclusivamente a piedi, in bici e a cavallo.

Si parte dalla località Puntone, circa 4 km a sud del centro di Follonica. Si comincia a pedalare dal parcheggio di Piazza Dani, subito dopo il ponte sulla Fiumara. Dopo un centinaio di metri si gira a destra nel Largo Cala Violina. Da qui si imbocca, oltrepassando una sbarra in ferro, la vecchia Strada delle Collacchie che inizialmente si sviluppa parallelamente alla strada principale. Si pedala per circa 1 km in salita affacciandosi sul Golfo di Follonica fino ad un'altra sbarra (1.1).

Da qui si prosegue sulla strada asfaltata (volendo si può proseguire sul tracciato sterrato parallelo alla strada provinciale ma risulta poco scorrevole e va bene solo per chi è dotato di MTB) per circa 2.5 km fino all'indicazione, sulla destra, per Cala Violina, dove si comincia a pedalare sullo sterrato della Strada Comunale di Civette (3.6). Dopo 600 m si raggiunge un incrocio (a destra via diretta per il parcheggio di Cala Violina) dove si prosegue dritti per 400 m fino al Podere Laschetti.

La strada costeggia il complesso agricolo e, subito dopo il podere, si prende il tracciato sulla sinistra (4.7). Dopo poco si pedala su fondo di strati arenacei costeggiando il bosco per circa 500 metri fino alla prima deviazione (5.2 cancello in ferro): qui si gira a sinistra scendendo sulla sterrata che raggiunge dopo 300 metri la stradina asfaltata dei campeggi. Arrivati sull'asfalto si gira a destra costeggiando il fiume

Alma. Dopo 1.7 km, giunti ad un podere (7.2), si lascia l'asfalto e si gira a destra risalendo sullo sterrato dal fondo sabbioso che torna verso il bosco fino ad un evidente incrocio dove si prosegue a sinistra ancora in salita per 400 m continuando a lambire la recinzione. Si pedala in salita fino allo scollinamento (8) dove inizia la discesa su uno stradello immerso nella macchia raggiungendo la costa nei pressi di Punta Le Canne.

Si prosegue in discesa per circa 500 m con una grande veduta sulla spiaggia chiara di Casetta Civinini, Punta Hidalgo, il Castello di Balbo, l'Isolotto dello Sparviero e i profili della vicina Isola d'Elba. Bellissimo il sentiero panoramico che raggiunge Cala Violina (9.5). Da qui si consiglia una breve deviazione a piedi verso una delle spiagge più belle del litorale. L'itinerario prosegue lungo costa sulla sterrata larga, in continuo e pedalabile saliscendi, fino a Cala Martina (11.4) dove si passa nei pressi del monumento a Giuseppe Garibaldi che nel 1849 si riposò a Cala Martina dopo essere sfuggito alle guardie pontificie.

Si prosegue fino alla fine della sterrata (13.6) e, oltrepassata la sbarra in ferro, si torna sull'asfalto nei pressi di un piazzale dove si continua alla volta del Puntone costeggiando il porticciolo della Fiumara fino al Largo Cala Violina. L'itinerario termina in Piazza Dani, nei pressi del parcheggio, dove era cominciato (15.6).

SULLE STRADE DEI CAMPIONI

MANCIANO - PITIGLIANO - SORANO - SOVANA - SAN MARTINO SUL FIORA - SATURNIA - MONTEMERANO - SCANSANO - PERETA - MAGLIANO IN TOSCANA
MARSILIANA - CAPALBIO - LA SGRILLA - MANCIANO

18



NOTE: L'itinerario ripercorre fedelmente la strada della Granfondo Massimiliano Lelli segnalata con la sigla GR6 dei percorsi cicloturistici provinciali. Si tratta di un itinerario che richiede un buon allenamento di base sia per il chilometraggio (quasi 170 km) che per l'altimetria che, pur non presentando tratti troppo ripidi, ha un andamento che disegna perfettamente il paesaggio collinare della Maremma alternando lunghi saliscendi. Per chi pedala ad andatura cicloturistica seguendo ritmi lenti si consiglia di completare l'itinerario in 2 o 3 tappe.

Si parte da Manciano sulla S.R. 74 in direzione di Pitigliano in prevalente discesa fino al ponte sul Fiume Fiora (10) dove si prosegue in salita verso Pitigliano che appare dopo circa 6,5 km dal belvedere di Santa Maria delle Grazie. Si arriva nel borgo di Pitigliano percorrendo 1,2 km in discesa e 800 m di salita (18.5). Qui si lascia la S.R. 74 per imboccare la S.P. 4 in direzione di Sorano che si raggiunge senza particolari difficoltà dopo circa 9 km su un tratto scorrevole. Dal centro di Sorano (27.5) si imbecca la S.P. 22 che scende con decisione con tornanti scavati tra alte pareti di tufo nel fondovalle del Fiume Lente. Oltrepassato il ponte si risale per circa 2 km lungo la S.P. 22 che anche qui risale tra imponenti pareti di tufo passando vicino alla Via Cava di San Rocco. Tornati in quota si raggiunge un altopiano scendendo gradualmente verso Sovana (37.5) con gli ultimi 2 km in veloce discesa con ripida pendenza. Si lascia Sovana in direzione di San Martino sul Fiora passando nell'area archeologica dove si trova la tomba di Ildebranda e il Cavone, importante via cava etrusca; dopo circa 7 km, oltrepassato il ponte sul Fiora, comincia la salita per San Martino sul Fiora (47.5).

L'itinerario prosegue in direzione di Catabbio (ignorando la deviazione a destra per Semproniano) e successivamente sulla S.P. 10 "Follonata" verso Capanne dove si scende in direzione di Saturnia. Oltrepassati il bivio per il borgo di Saturnia e le Terme (62.5) si prosegue in salita panoramica, ancora sulla S.P. 10, fino all'immissione sulla S.P. 159 nei pressi di Montemerano (68.5). Qui si piega a destra scendendo fino al

ponte sull'Albegna (72.5) dove comincia la graduale e bella salita verso Scansano (89.5). Raggiunto il centro del paese l'itinerario prosegue in discesa lungo la S.P. 160 che, immersa nel verde, si snoda in discesa passando per Pereta (99.5) e successivamente tra le tipiche colline del paesaggio maremmano fino a Magliano in Toscana (107.5). Da Magliano in Toscana si prende la S.P. 94 "Sant'Andrea" che in costante e piacevole discesa arriva ad oltrepassare il ponte sul fiume Albegna per immettersi sulla S.R. 74: all'incrocio (116.7) si gira destra raggiungendo rapidamente dopo 400 m l'abitato di Marsiliana (125.9) dove si lascia la S.R. 74 per imboccare la S.P. 63 "Capalbio".

Per i primi 3 km la strada procede in saliscendi per poi svilupparsi prevalentemente in pianura tra vigneti, campi coltivati e macchia mediterranea. Ancora un tratto di saliscendi prima della salita di circa 2 km verso il borgo di Capalbio (139.9). All'incrocio a T si piega a sinistra sulla S.P. 75 "Pescia Fiorentina" che esce dalla zona abitata costeggiando il cimitero. La strada è molto bella, delimitata da muri in pietra e immersa nel verde di oliveti, querceti e lecceti, si sviluppa in prevalente discesa. Dopo 3 km si lascia la S.P. 75 per imboccare sulla sinistra la S.P. 101 "Sgrilla" in direzione Vallerana e Manciano. Dopo 9 km si arriva in località Vallerana (151.9) per raggiungere, un paio di km dopo, un incrocio dove si gira a destra seguendo ancora la S.P. 101 fino alla località La Sgrilla (160.4). Da qui si gira a destra sulla S.R. 74 pedalando in salita per 9 km alla volta di Manciano (169.4).

I TRE PASSI

ARCIDOSSO - MONTEATERONE - BIVIO MONTICELLO AMIATA - LOCALITÀ ALTETA - BIVIO MONTE AQUILAIA - VALICO BUCETO - BIVIO MONTE LABBRO
LOCALITÀ MERIGAR - LOCALITÀ AIOLE - ARCIDOSSO

19



NOTE: Non ci sono difficoltà tecniche ma il profilo altimetrico caratterizzato da tre salite richiede una buona preparazione fisica; da un punto di vista panoramico l'itinerario è molto suggestivo e offre scorci indimenticabili.

Da Arcidosso si parte in direzione Grosseto sulla S.P. 26. Percorsi circa 3 km si piega a sinistra per Montelaterone e dopo circa 100 m a destra: proprio in corrispondenza del cartello che annuncia il paese, senza iniziare la salita verso il borgo, si gira a sinistra passando davanti a una piccola chiesetta e imboccando la ripida discesa (sterrato e cemento) di 1.2 km che raggiunge il fondovalle e il fiume; oltrepassato il ponte si mantiene la destra pedalando sulla sterrata che dopo poco attraversa (fondo in cemento) il letto di un torrente; si tiene la sinistra seguendo sempre il tracciato principale che sale per circa 2 km fino alla strada asfaltata (S.P. 7) che prosegue sulla destra verso Monticello Amiata (8.2) che dista circa 1.2 km.

Nei pressi del cartello che indica il paese si gira a sinistra seguendo l'indicazione per gli impianti sportivi affrontando uno strappetto in salita e costeggiando il campo sportivo. La sterrata sale costantemente immergendosi nel bosco di pini e castagni e dopo 2.6 km si raggiunge un incrocio (loc. Alteta) con alcuni vecchi casali dove si piega a destra verso il Monte Aquilaia. Comincia qui il tratto più impegnativo per il fondo sconnesso e la ripida pendenza. Dopo 800 m si incrocia ortogonalmente la sterrata "Salaiola - Stribugliano" e si prosegue aggirando il monte Aquilaia (alla nostra sinistra) su una sterrata molto panoramica che si affaccia verso la costa.

Dopo 700 m parte sulla sinistra una possibile deviazione per raggiun-

gere la vetta del Monte Aquilaia (1.5 km e 100 m di dislivello) mentre l'itinerario prosegue diritto in discesa per 1.7 km con alcuni tratti in accentuata pendenza fino all'immissione su una strada bianca dove si gira a sinistra ricominciando a salire per 2.4 km fino al valico di Buceto (16.4). Dopo poco inizia la discesa e si prosegue sempre diritto (evitando la deviazione sulla sinistra 500 m dopo il valico) sul tracciato principale in direzione di Monte Labbro ben visibile davanti a noi. Dopo esattamente 1.3 km dal valico, la strada si immette diagonalmente su un'altra direttrice più larga: a questo punto si piega a destra invertendo la propria direzione con una curva a U riprendendo la direzione di Monte Labbro. Dopo 700 m la strada si biforca: mantenere la sinistra.

Si pedala su un profilo vallonato per 1.7 km fino all'inizio della salita al Monte Labbro (dopo 1.3 km, sulla sinistra, parte il sentiero per la cima). Terminata la salita (21.4) si aggirano le falde del rilievo pietroso e comincia la bella discesa su strada bianca dal fondo scorrevole che raggiunge (2.6 km) la deviazione a sinistra per il Parco Faunistico del Monte Amiata per terminare (dopo altri 600 m) nei pressi di un incrocio: a destra si va sulla strada asfaltata, mentre l'itinerario prosegue sulla sterrata di fronte che sale (primo bivio a destra) in 2.3 km verso la loc. Merigar (26.1), centro di buddismo e cultura tibetana. Oltrepassato il centro buddista termina la sterrata e una ripida discesa porta nuovamente sull'asfalto in loc. Aiole dove si scende girando a sinistra fino ad Arcidosso (30.7).

VERSO LE SORGENTI DELL'ALBEGNA

ARCIDOSSO - LE MACCHIE - BIVIO BUCETO - ROCCALBEGNA - RISERVA DEL PESCINELLO - BIVIO MONTE LABBRO - LOCALITÀ AIOLE - ARCIDOSSO



NOTE: I tratti più impegnativi sono le due salite alle falde del Monte Labbro: la prima dalla loc. Serra, poco dopo la partenza e la seconda, nella parte finale dell'itinerario, che attraversa la Riserva Naturale del Pescinello; entrambi sono comunque pedalabili e non presentano pendenze proibitive.

Si parte dalla rotatoria di Arcidosso in direzione Grosseto. Dopo 250 m, al bivio, si mantiene la sinistra imboccando la S.P. 7 in direzione Cinigiano - Grosseto procedendo lungo una salita ben pedalabile e non impegnativa. Raggiunta, dopo 2 km, la loc. Serra si gira a sinistra in salita seguendo le indicazioni per Macchie, Zancona e il Parco Faunistico; si sale su strada asfaltata per quasi 3.5 km fino alla loc. Macchie (5.6) e quando si raggiunge il civico 66 - sulla destra - si piega con decisione a sinistra seguendo l'indicazione per un bar-ristorante.

Si pedala in salita e dopo 700 m comincia lo sterrato. Si sale gradualmente e poi, dopo 4 km, si raggiunge un incrocio dove si piega a destra: si pedala su una costante salita e dopo 400 m si gira a sinistra. Da questo momento comincia un tratto vallonato (saliscendi non troppo impegnativo) che costeggia la piccola valle, sulla sinistra, dove sono situate le sorgenti del fiume Albegna.

Dopo circa 3 km, raggiunto un punto molto panoramico, la strada comincia a scendere con decisione verso Roccalbegna: tutta la discesa regala una spettacolare vista sulla Maremma grossetana, la costa e l'Argentario. Raggiunto un incrocio con un fontanile la strada si biforca: si gira a sinistra e, quasi subito, inizia la salita che termina dopo 1.2 km; a questo punto è importante prestare attenzione: sulla destra, in basso, è visibile un paletto in legno con la placca in alluminio

bianco-rosso che identifica la sentieristica della provincia di Grosseto. A questo punto si lascia la strada imboccando sulla destra (curva a U) lo stradello che ben presto diventa un sentiero poco pedalabile per la presenza di grosse pietre: solo chi ha una buona tecnica può rimanere in sella.

Il tratto tecnico termina dopo 600 m quando si prosegue sulla strada sterrata in discesa ripida e scorrevole fino a Roccalbegna (20) dove si torna su asfalto sulla S.P. 160. Si gira a sinistra attraversando il paese (merita una sosta) fino al ponte sull'Albegna dove si ricomincia a salire dolcemente per circa 3 km fino al cartello che indica la Riserva Naturale del Pescinello (23): qui si piega a sinistra imboccando la sterrata che sale costantemente per 5.7 km verso il Monte Labbro (28.7). Terminata la salita si prosegue immettendosi naturalmente sulla strada che scende lasciandosi il Monte Labbro alle spalle. Ci attendono ora 3 km di discesa (si transita presso la deviazione a sinistra per il Parco Faunistico) fino ad un incrocio dove si lascia lo sterrato per proseguire su asfalto lungo la S.P. 160 girando a sinistra verso Arcidosso. Dopo 1.5 km, esattamente in corrispondenza della centrale geotermica visibile alla nostra destra, si può fare rifornimento d'acqua dall'altra parte, leggermente sotto il livello della strada, alla fonte del "Salacio". Si pedala prima in discesa, poi in leggera salita fino alla loc. Airole (34.6) dove si prosegue in evidente discesa fino ad Arcidosso (37.8).

PARCO DELLA MAREMMA

RISPESCIA - PONTI NERI - BARBICATO - MOLINACCIO - ALBERESE - CENTRO VISITE PARCO DELLA MAREMMA - LOCALITÀ SPERGOLAIA - MARINA DI ALBERESE
FOCE DELL'OMBRONE - LOCALITÀ SPERGOLAIA - CANALE ESSICCATORE - ANTICA DOGANA - GIUNCOLA - RISPESCIA

21



NOTE: Questo itinerario va ad esplorare le realtà agricole e naturalistiche che si sviluppano nella piana dell'Ombrone. Raggiunto il Centro Visite del Parco si procede fino alla foce dell'Ombrone per tornare a Rispeccia lungo le campagne che costeggiano il fiume. L'itinerario non presenta alcuna difficoltà essendo totalmente pianeggiante: da considerare una sosta sulla spiaggia di Marina di Alberese. Punti ristoro si trovano a Rispeccia, Alberese e, durante il periodo estivo, a Marina di Alberese.

Si parte dal centro di Rispeccia nei pressi della chiesa e di una rotonda seguendo le indicazioni Parco della Maremma e costeggiando, sulla sinistra, il campo sportivo. Dopo 400 m, all'incrocio a T, si gira a destra in direzione Alberese sulla S.P. 59 che transita sotto la linea ferroviaria (0.6).

Dopo 1.2 km si lascia la S.P. 59 girando a sinistra nella strada dei Ponti Neri (1.4) che inizia nei pressi di una torretta dell'Enel riconoscibile dai cavi dell'alta tensione. Dopo 1.2 km, in corrispondenza di un incrocio, si gira a sinistra imboccando la Strada del Barbicato (2.6) che arriva a costeggiare la ferrovia fino a raggiungere un incrocio a T (4.9) dove si gira a destra sulla Strada del Molinaccio (a sinistra è visibile il ponte sotto la ferrovia). Poco dopo si pedala per 3 km su un bellissimo viale delimitato da pini domestici che conduce fino ad Alberese. All'incrocio a T si gira a destra sulla strada transita nel centro di Alberese e dopo poco raggiunge l'ingresso del Centro Visite del Parco Regionale della Maremma (8.4).

A questo punto, sulla sinistra, inizia la pista ciclabile che correndo parallela alla S.P. 59 raggiunge in circa 2 km l'Azienda Agricola Regionale in località Spergolaia. Da qui parte il vialone alberato verso la Marina di Alberese. In località Vacchereccia, presso una barriera con sbarre in disuso (11.8), inizia, sulla destra, il percorso ciclabile (al momento incompleto) verso la Marina di Alberese (17). Raggiunto il litorale si prosegue su percorso protetto di circa 2 km attraverso il Tombolo, fino

alla foce dell'Ombrone presso il ponte Chiavica (19.2). Da qui si torna indietro all'Azienda Agricola Regionale in località Spergolaia fino al termine del viale (27) caratterizzato da un passaggio tra le colonne del vecchio cancello che immette nella Vecchia Aurelia.

Si pedala tra gli ulivi per 1 km e, oltrepassato il Canale Essiccatore Principale dell'Alberese (28), si piega a destra su sterrato seguendo le indicazioni per il maneggio. Dopo 300 m la stradina si allontana da canale passando vicino ad alcune case diroccate e alla torretta Enel dell'alta tensione, raggiungendo successivamente un agriturismo (29).

Da qui si prosegue su asfalto per 700 m fino ad un incrocio dove si piega a sinistra sulla Strada dell'Antica Dogana. La strada procede dritta per 900 m fino ad una curva secca a destra (30.6): qui si lascia l'asfalto proseguendo dritti su sterrato che, con una breve salita, sale sull'argine. Superato lo sbarramento in ferro si pedala per circa 500 m lungo l'argine (a sinistra si vede l'Ombrone, a destra c'è una fattoria con stalle) fino al successivo sbarramento in ferro (31.2) dove si piega a destra in discesa verso Rispeccia, visibile nella pianura. Poco dopo si torna su asfalto proseguendo dritti sulla Strada Giuncola fino ad un incrocio a T (32.8) dove si mantiene la destra, sempre sulla Strada Giuncola, fino all'innesto sulla S.P. 59 "Alberese" (33.4) dove si gira a sinistra verso Rispeccia: si passa sotto la ferrovia e, 200 m dopo, si gira a sinistra per il centro di Rispeccia fino alla rotonda nei pressi della chiesa (34.2).

LE FALDE DELL'AMIATA GROSSETANO

ROCCALBEGNA - TRIANA - LOCALITÀ AIOLE - ARCIDOSSO - MONTICELLO AMIATA - CASTIGLIONCELLO BANDINI - STRIBUGLIANO - SANTA CATERINA
ROCCALBEGNA

22



NOTE: Non è un itinerario molto lungo ma il profilo altimetrico prevede continui cambi di pendenza. Si pedala su strade scarsamente trafficate e i panorami sono tra i più belli che offre la montagna.

Si parte da Roccalbegna e, subito dopo il ponte sulle acque dell'Albegna, si comincia a salire verso Triana dove la pendenza aumenta ancora e si prosegue in direzione Arcidosso sui tornanti che portano al valico (900 m s.l.m.) prima di pedalare senza alcuna asperità fino alla loc. Aiole (16.8) dove inizia la discesa con alcune curve tecniche fino ad Arcidosso (20).

Da qui si seguono le indicazioni per Cinigiano. Nei pressi del supermercato si mantiene la sinistra pedalando in leggera e pedalabile salita sulla S.P. 7. Dopo circa 2 km la strada scende con decisione fino al ponte sul torrente Zancona per poi risalire fino al bivio per Salaiola: si continua a pedalare in direzione Grosseto per 2.5 km fino a Monticello Amiata (29.8). Dal paese, situato in posizione panoramica

verso l'Amiata e la Val d'Orcia, si continua seguendo le indicazioni per Cinigiano e Paganico sulla S.P. 7. Dopo esattamente 3 km di discesa si lascia la S.P. 7 piegando a sinistra sulla S.P. 55 in direzione Vallerona e Stribugliano.

Dopo 1.6 km di andamento vallonato si raggiunge il piccolo borgo di Castiglioncello Bandini (34.5) dove comincia la salita di 3.5 km fino a Stribugliano (38).

Attraversato il paese si scende per circa 1 km, si risale per 1 km per poi lasciarsi andare lungo i 6 km di prevalente discesa fino all'innesto sulla S.P. 24 con un incrocio a T: si gira a sinistra verso Vallerona e Roccalbegna affrontando la salita fino a Santa Caterina (50.6). All'incrocio a T si piega a sinistra sulla S.P. 160 in direzione Arcidosso e comincia la bella discesa fino a Roccalbegna (54).

DALL'AMIATA ALLA PIANURA E RITORNO (GR8)

CASTEL DEL PIANO - ARCIDOSSO - MONTICELLO AMIATA - CINIGIANO - BIVIO GRANAIONE - BACCINELLO - CANA - SANTA CATERINA - ROCCALBEGNA - TRIANA
LOCALITÀ AIOLE - ARCIDOSSO - CASTEL DEL PIANO

23



NOTE: Questo percorso ricalca quasi completamente il GR8 della Provincia che parte da Castel del Piano. Il profilo altimetrico prevede continui cambi di pendenza e si pedala su strade scarsamente trafficate al cospetto dei panorami più belli che offre il versante grossetano dell'Amiata.

Da Castel del Piano si parte in direzione di Arcidosso passando per la frazione di San Lorenzo. Dopo 4 km si arriva ad Arcidosso e nei pressi dell'evidente rotatoria si continua in discesa seguendo le indicazioni per Cinigiano. Nei pressi del supermercato si mantiene la sinistra pedalando in leggera e pedalabile salita sulla S.P. 7.

Dopo circa 2 km la strada scende con decisione al ponte sul torrente Zancona per poi risalire fino al bivio per Salaiola: si continua a pedalare in direzione Grosseto per 2.5 km fino a Monticello Amiata (14). Dal paese, situato in posizione panoramica verso l'Amiata e la Val d'Orcia, si continua seguendo le indicazioni per Cinigiano e Paganico sulla S.P. 7. In costante discesa, sempre sulla S.P. 7 si raggiunge Cinigiano (24).

Dalla rotatoria di Cinigiano, con la caserma dei carabinieri alle spalle, si imbecca Via Grosseto percorrendola fino all'innesto sulla S.P. 17 dove si gira a sinistra verso Grosseto. Si prosegue in costante discesa osservando, sulla sinistra, la mole imponente del Monte Amiata. Si scende piacevolmente per circa 10 km fino al ponte sul torrente Melacce (35.2). Oltrepassato il ponte si pedala per circa 500 m fino ad un bivio (35.8) dove si lascia la S.P. 17 che prosegue alla volta di Granaione, per imboccare sulla sinistra la S.P. 92 "Costarelle" in direzione Baccinello. Si attraversa un bellissimo paesaggio ondulato con pascoli, terre coltivate e macchia su una strada che asseconda i frequenti cambi di

pendenza di questo territorio. La S.P. 92 termina nei pressi di un incrocio a T (42.8) dove si gira a sinistra sulla S.P. 24 in direzione di Baccinello e Roccalbegna. Oltrepassato il ponte sul torrente Fronzina si pedala nel fondovalle su una strada che non presenta alcuna asperità.

Dopo 3.5 km si transita nella frazione di Baccinello (46.4) e poco dopo si oltrepassa il Torrente Trasubbia: dopo il ponte (47) inizia la salita verso la montagna. Si pedala su una costante salita per 7 km che, poco prima di Cana, regala un po' di riposo. Superato il bivio per Cana (55.5) si prosegue in direzione Santa Caterina, Roccalbegna e Vallerona.

Dopo il cimitero di Cana la strada ricomincia a salire dolcemente fino all'incrocio con la S.P. 55 (59) per Stribugliano. Si prosegue alla volta di Vallerona e Roccalbegna affrontando la salita fino a Santa Caterina (64). All'incrocio a T si piega a sinistra sulla S.P. 160 in direzione Arcidosso e comincia la bella discesa fino a Roccalbegna (67.4). Attraversato il centro del paese e oltrepassato il ponte sulle acque dell'Albegna, si comincia a salire verso Triana dove la pendenza aumenta ancora e si prosegue in direzione Arcidosso, aggirando le falde del Monte Labbro, sui tornanti che portano al valico (900 m s.l.m.) prima di pedalare senza alcuna asperità fino alla loc. Aiole (84.2) dove inizia la discesa con alcune curve tecniche fino ad Arcidosso (87.7). Da qui si prosegue senza difficoltà verso Castel del Piano (92).

LA RISERVA NATURALE DEL PIGELLETO E IL MONTE PENNA

RISERVA NATURALE DEL PIGELLETO - CASTELL'AZZARA - SELVENA - RISERVA NATURALE DEL PIGELLETO



NOTE: L'itinerario fa in pratica il giro del Monte Penna e il tratto più impegnativo è costituito dalla salita con fondo in cemento da Castell'Azzara alla sorgente delle Ficoncelle (circa 1 km). Da non perdere una pedalata nella Riserva Naturale del Pigelleto attraversata da un percorso ciclabile di circa 8 km dei quali 5,5 su strada sterrata (segue i percorsi segnalati n° 16 e n° 17) che dal Centro Didattico Ambientale "La Direzione" compie un giro ad anello intorno al poggio Roccone.

Per informazioni: La Direzione - tel. 0577.788004 - 347.1210927 - e-mail: pigelleto@abiesalba.com

Dalla Riserva Naturale del Pigelleto si può partire direttamente su asfalto in discesa verso Castell'Azzara oppure seguire la sterrata (si allunga di circa 3 km) che attraversa la Riserva per spuntare sulla strada asfaltata che scende verso il Monte Penna. Raggiunto un incrocio si prosegue a sinistra sulla S.P. 4 in direzione Castell'Azzara (10) che si raggiunge dopo 6 km di strada panoramica e facilmente pedalabile.

Poco prima di entrare nel centro del paese si piega a destra dove una stradina si inerpica con decisione sulle pendici di Monte Penna: la

salita è ripida ma breve e ben presto l'asfalto lascia posto al fondo sterrato. Superata sulla destra la sorgente delle Ficoncelle (11) la strada procede in prevalente discesa per raggiungere il piccolo borgo di Selvena (15.5).

Qui si imbecca la S.P. 34 sulla destra che risale costantemente (seguire indicazioni per Piancastagnaio e Abbadia San Salvatore) fino ad un incrocio dove si prosegue in prevalente salita fino alla Riserva Naturale del Pigelleto (22).



NOTE: Percorso di grande interesse paesaggistico su strade con scarsissimo traffico motorizzato. I tratti più impegnativi sono la parte finale della sterrata che immette sulla S.P. 4 prima di Selva, la S.P. 123 che risale costeggiando il Fiora nella prima parte (1.5 km) e l'ultima salita verso Santa Fiora.

Si parte dalla piazza di Santa Fiora e, oltrepassato il ponte, dopo il supermercato, si gira a destra in discesa in direzione Selvena, Sorano sulla strada (S.P. 4) caratterizzata da ampi tornanti. Dopo circa 2.9 km, giunti nei pressi del salumificio (sulla destra), si lascia la strada asfaltata per imboccare sulla sinistra la sterrata che senza asperità raggiunge in 2 km il guado sul torrente Scabbia (4.8). Da questo punto la strada prosegue in costante non impegnativa salita e dopo 1.6 km si lascia il tracciato principale per imboccare la sterrata sulla sinistra.

La pendenza diminuisce fino al successivo guado sul torrente Rigo Secco (7.8). La salita diventa più impegnativa raggiungendo, dopo 2.2 km, con una serie di tornanti la S.P. 4 dove si gira a destra per arrivare fino a Selva (12.4).

Attraversato il paesino si prosegue in discesa in direzione Santa Fiora per 2.7 km fino ad un evidente tornante a destra: qui si lascia la S.P. 4

per imboccare la S.P. 123 sulla sinistra seguendo il cartello "Convento". In breve si raggiunge il convento e poi la strada comincia scendere per circa 1.6 km fino ad una fontana (a sinistra) e un tornante a destra: prima della fontana sulla sinistra si imbecca la sterrata "Via del Prato" che parte in salita e dopo circa 1 km addolcisce la pendenza per poi proseguire prima con un tratto vallonato e poi in evidente discesa fino ad un T dove si mantiene la destra; poco dopo altro T su asfalto e ancora a destra sulla S.P. 119; prima del ponte, si gira ancora a destra, e poco dopo inizia un tratto di 1.5 km in ripida salita su asfalto.

La pendenza diventa più abbordabile per proseguire con un tratto vallonato di 3.4 km fino ad imboccare sulla sinistra una stradina sterrata che dopo 1.9 km si immette nuovamente sulla S.P. 4 dove si piega a sinistra in discesa: in breve raggiungiamo nuovamente il salumificio incontrato precedentemente e si fa ritorno a Santa Fiora in salita sulla strada già percorsa (34.3).

LA VALLE DEL FIORA E LE CITTÀ DEL TUFO

SANTA FIORA - SELVA - SELVENA - ELMO - SORANO - PITIGLIANO - SOVANA - SAN MARTINO SUL FIORA - BIVIO CATABBIO - SEMPRONIANO - PETRICCI - TRIANA
LOCALITÀ AIOLE - SANTA FIORA

26



NOTE: Itinerario di grande interesse paesaggistico che richiede l'intera giornata in considerazione delle soste consigliate nei centri di Sorano, Pitigliano e Sovana che meritano una visita approfondita. Ciclicamente il percorso richiede una buona preparazione per il chilometraggio e il profilo altimetrico molto vario caratterizzato da continui cambi di pendenza; le salite non sono particolarmente ripide e, soprattutto nella seconda parte, richiedono un impegno prolungato.

Dalla piazza di Santa Fiora si pedala verso il ponte e, subito dopo, si piega a destra seguendo le indicazioni per Selvena - Sorano sulla S.P. 4. La strada procede in evidente discesa per circa 4 km fino ad un ponte dove si risale seguendo sempre la strada principale verso Selva (8.5) dove inizia un tratto di leggeri saliscendi. Percorsi 5.5 km da Selva si raggiunge un incrocio dove si piega a destra in discesa verso Selvena (16) e si prosegue in prevalente discesa (escluso un tratto di circa 800 m dopo Selvena) sulla S.P. 34 fino ad Elmo dove si continua a scendere verso la valle del fiume Lente seguendo le indicazioni per Sorano.

La discesa finisce 2.5 km dopo Elmo e, dopo una breve salita, si raggiunge un incrocio a T dove si piega a sinistra verso Sorano sulla S.P. 22. Comincia qui un tratto molto spettacolare di strada letteralmente scavata nel tufo. I tornanti che si tuffano verso Sorano sono la porta verso le magiche città del tufo. Oltrepassato il ponte sul Lente si risale per 1 km fino a Sorano (35). Dalla piazza col parcheggio si raggiunge un incrocio dove si seguono le indicazioni [a destra] per Pitigliano; breve tratto in salita e poi ancora sulla scorrevolissima S.P. 4 in leggera pendenza fino alla bellissima città (44) che sembra emergere da un imponente zoccolo di tufo.

Arrivati nei pressi di un incrocio sotto un grande ponte di tufo si può deviare sulla destra per entrare nel borgo che merita senz'altro una visita. L'itinerario prosegue imboccando la strada in discesa (direzione Albinia) e dopo circa 200 m appare sulla destra una bellissima vista della città. Si continua a scendere seguendo la strada in discesa a tornanti per circa 700 m fino ad un evidente tornante a sinistra dove, girando

a destra, si imbecca la S.P. 46 di "Pian della Madonna" per Sovana. Si pedala per 1 km fino al ponte sul fiume Lente dove inizia una pedalabile salita di circa 3 km fino ad un incrocio a T dove si piega a sinistra in discesa sulla S.P. 22 verso Sovana (52). Il paese e la sua necropoli etrusca meritano sicuramente una sosta. Da Sovana si prosegue in direzione San Martino sul Fiora oltrepassando prima il ponte sul Lente e, successivamente, il ponte sul fiume Fiora (56.5).

Poco dopo inizia la salita di circa 4 km (pendenza media del 5-6 %) verso San Martino e le falde dell'Amiata. Da San Martino sul Fiora (63) si procede prima in falsopiano, poi in leggera salita per 4 km alla volta di Catabbio dove si raggiunge un incrocio a T: a sinistra si può effettuare una deviazione verso Saturnia che dista da qui 9 km e le rinomate terme mentre l'itinerario continua sulla destra lungo la S.P. 10 verso Semproniano (74.5) che si raggiunge dopo circa 5.5 km senza asperità. Qui si gira a destra e poco dopo a sinistra seguendo le indicazioni per Monte Amiata, Arcidosso e Roccalbegna; segue un breve tratto vallonato, poi un falsopiano che annuncia i 2 km di salita (6% pendenza media) per raggiungere la frazione di Petricci (80). Dopo lo scollinamento di Petricci si pedala senza difficoltà fino a Triana (85) dove si piega a destra sulla S.P. 160 verso Arcidosso: la strada guadagna quota con alcuni tornanti per circa 2.3 km risalendo così l'alta valle del Fiora.

Dallo scollinamento la strada procede veloce fino all'incrocio in località Aiole (95.5) dove si piega a destra in discesa sulla S.P. 6 verso Santa Fiora (100).



NOTE: Itinerario di grande interesse paesaggistico che richiede l'intera giornata per visitare i luoghi attraversati. I tratti più impegnativi sono la breve salita verso Sorano e i circa 3 km di salita da Pitigliano (Valle del Lente) fino all'innesto sulla S.P. 22 per Sorano.

Da Sorano si seguono le indicazioni per San Quirico che si raggiunge con la S.P. 12 dopo circa 5 km. Dal centro del paese, seguendo le indicazioni, si può raggiungere facilmente la città rupestre di Vitozza.

L'itinerario prosegue sulla S.P. 12 in direzione di Pitigliano.

Dopo 1.8 km si raggiunge un evidente incrocio: si prosegue dritti (attraversando la S.R. 74) in direzione Manciano evitando di girare a destra per Sovana e Pitigliano. Si pedala così sulla S.P. 127 "Pantano" senza alcuna difficoltà tra campi coltivati per una decina di chilometri fino ad un incrocio dove si gira a destra sulla S.R. 74 per Pitigliano.

In località Madonna delle Grazie si apre una spettacolare vista su Pitigliano che si raggiunge dopo circa 2 km: 1.2 km discesa e 800 m in salita.

Visitato il centro di Pitigliano si torna sulla stessa strada verso la valle del Lente: lasciato il paese, in presenza di un evidente tornante sulla sinistra, si piega a destra in direzione di Sovana sulla S.P. 46 che, aggirando lo sperone di tufo sul quale sorge la città di Pitigliano, raggiunge dopo 4.8 km in prevalente salita un incrocio a T (20.8): girando a sinistra si raggiunge facilmente Sovana con 2 km di discesa, mentre l'itinerario prosegue a destra sulla bella strada S.P. 22 in direzione di Sorano.

Dopo 4 km la strada discende tra alte pareti di tufo, passa vicino alla Via Cava di San Rocco, fino a raggiungere il ponte sul fiume Lente dove si risale per circa 1 km verso Sorano (28).



NOTE: Itinerario senza grandi difficoltà molto pedalabile su strade di grande pregio paesaggistico. L'unico tratto caratterizzato da traffico rilevante è costituito dai 7 km tra Sgrillozzo e Borgo Marsiliana sulla S.R. 74.

Si lascia il borgo di Capalbio seguendo le indicazioni per Pescia Fiorentina, Manciano e Marsiliana. Passati davanti all'ufficio postale si imbecca la S.P. 75 "Pescia Fiorentina" che esce dalla zona abitata costeggiando il cimitero.

La strada è molto bella, delimitata da muri in pietra e immersa nel verde di oliveti, querceti e lecceti, si sviluppa in prevalente discesa. Dopo 3 km si lascia la S.P. 75 per imboccare sulla sinistra la S.P. 101 "Sgrilla" in direzione Vallerana e Manciano.

La discesa termina dopo circa 1 km e poi procede con andamento vallonato tra seminativi, oliveti e vigneti. Dopo 9 km si arriva in località Vallerana (12) per raggiungere, un paio di km dopo, un incrocio: la S.P. 101 "Sgrilla" piega a destra, l'itinerario prosegue dritto sulla S.P. 102

"Sgrillozzo" fino a un incrocio a T in località Sgrillozzo (16.2) dove si gira a sinistra sulla S.R. 74 in direzione Aurelia.

Si pedala ora sulla strada che collega Manciano con la costa che richiede una certa attenzione e prudenza nella guida. Senza difficoltà si raggiunge Marsiliana (23) dove si lascia la S.R. 74 per imboccare la S.P. 63 "Capalbio". Per i primi 3 km la strada procede in saliscendi per poi svilupparsi prevalentemente in pianura tra vigneti, campi coltivati e macchia mediterranea. Ancora un tratto di saliscendi e dopo 12 km (35) comincia la salita verso il borgo di Capalbio. ì

Si pedala in salita per circa 2 km fino a un incrocio a T dove si piega a destra verso il centro del paese (38) che si raggiunge dopo 1 km con alcune ripide rampe.

CAPALBIO - VERSO IL GIARDINO DEI TAROCCHI

CAPALBIO - BIVIO PESCIA FIORENTINA - GARAVICCHIO (GIARDINO DEI TAROCCHI) - BORGO CARIGE - CAPALBIO



NOTE: Itinerario di breve chilometraggio senza particolari difficoltà altimetriche; la salita verso Capalbio infatti è pedalabile e non presenta pendenze impegnative. Molto bello da un punto di vista paesaggistico. Consigliata la visita al Giardino dei Tarocchi. Possibilità di ristoro a Borgo Carige.

Si lascia il borgo di Capalbio seguendo le indicazioni per Pescia Fiorentina, Manciano e Marsiliana. Passati davanti all'ufficio postale si imbocca la S.P. 75 "Pescia Fiorentina" che esce dalla zona abitata costeggiando il cimitero.

La strada è molto bella, costeggiata da muri in pietra e immersa nel verde di oliveti, querceti e lecceti, si sviluppa in prevalente discesa.

Dopo 3 km, all'incrocio, si prosegue dritti verso Pescia Fiorentina e Giardino dei Tarocchi. La strada procede in discesa snodandosi in un bellissimo ambiente collinare che sintetizza tutti gli aspetti della campagna maremmana.

Raggiunto un incrocio (6.1) si procede in direzione Chiarone Scalo

proseguendo sulla S.P. 75 che regala un profilo altimetrico vario, prima con una discesa a gradoni, poi con un tratto vallonato fino alla deviazione per il Giardino dei Tarocchi in località Garavicchio (7.8). Poco dopo, circa 200 m, si lascia la S.P. 75 per girare a destra sulla S.P. 93 "Pedemontana" (8) verso Carige.

La Pedemontana ha un andamento ondulato, è accompagnata da belle querce da sughero e attraversa tipiche campagne maremmane con oliveti, vigneti, campi di grano e case coloniche. Raggiunto Borgo Carige, alla fine del centro abitato (12.7), si lascia la Pedemontana per imboccare, sulla destra sulla S.P. 63 verso Capalbio.

Dopo circa 2 km la strada lascia la campagna per entrare in una fitta lecceta dove comincia la salita pedalabile verso Capalbio (18).

LA COSTA, IL LAGO DI BURANO E LA PEDEMONTANA

ANSEDONIA STAZIONE - OASI LAGO DI BURANO - CHIARONE SCALO - GARAVICCHIO (GIARDINO DEI TAROCCHI) - BORGO CARIGE - ANSEDONIA STAZIONE



NOTE: Itinerario alla portata di ciclisti senza specifico allenamento. Non si incontrano difficoltà altimetriche e si toccano due punti di interesse turistico: l'Oasi WWF di Burano e il Giardino dei Tarocchi. Punto debole dell'itinerario è l'innesto sulla S.S.1 Aurelia e i 200 metri che separano dal bivio Ansedonia. Questo brevissimo tratto va affrontato con massima prudenza, mantenendo rigorosamente la destra, magari aspettando un momento libero da auto; oppure si cammina sui campi limitrofi.

Si parte dall'incrocio nei pressi della Stazione di Ansedonia. Si ignorano le indicazioni per Ansedonia Mare e per la S.S. 1 e si prosegue dritti verso Capalbio Scalo sulla S.P. 68. Si pedala in pianura tra la ferrovia e la costa in un ambiente di campagna.

Dopo quasi 5 km si oltrepassa il bivio a sinistra verso la stazione di Capalbio proseguendo sulla S.P. 68. Percorsi altri 2.4 km si giunge all'ingresso dell'Oasi WWF di Burano (7.2), sosta ideale per naturalisti e birdwatchers.

L'itinerario prosegue senza alcuna difficoltà costeggiando lo specchio lacustre di Burano per arrivare ad un incrocio (13.8) dove la strada piega a sinistra sotto la ferrovia verso Chiarone e S.S. 1 Aurelia. Superato il sottopasso della ferrovia si mantiene la sinistra in direzione Aurelia e Pescia Fiorentina arrivando a Chiarone Scalo.

Oltrepassato il piccolo centro abitato con la stazione, nei pressi di due grandi pini domestici (14.7), si piega a destra in direzione Aurelia sulla

S.P. 75. Dopo 3.5 km si passa sotto la S.S. 1 Aurelia (4 corsie) proseguendo in direzione di Pescia Fiorentina. Al successivo bivio (19.2) si gira a sinistra sulla S.P. 93 "Pedemontana" verso Carige. Proprio nei pressi dell'incrocio, appena imboccata la Pedemontana è visibile, sulla destra, il Giardino dei Tarocchi che merita senz'altro una visita.

La Pedemontana ha un andamento ondulato, è accompagnata da belle querce da sughero e attraversa tipiche campagne maremmane con oliveti, vigneti, campi di grano e case coloniche. Oltrepassato Borgo Carige, al successivo incrocio (23.9), si prosegue dritti sulla S.P. 93 pedalando senza alcuna difficoltà in leggera discesa per quasi 10 km fino all'innesto (molto pericoloso) sulla S.S. 1 Aurelia.

Qui si gira a destra (in alternativa, vista la pericolosità, si può camminare nei campi vicini) e dopo 250 metri si gira a destra (34) seguendo le indicazioni per Ansedonia.

Oltrepassato il cavalcavia sulla superstrada si passa sotto la ferrovia raggiungendo il punto di partenza (35.1).

IL GIRO DELLA LAGUNA DI LEVANTE

ORBETELLO - LOCALITÀ TERRAROSSA - TOMBOLO DELLA FENIGLIA - ANSEDONIA (COSA) - VIA DI CAMERETTE - ORBETELLO SCALO - ORBETELLO



NOTE: Itinerario adatto anche a famiglie con bambini. Motivi di interesse ambientale sono il Tombolo della Feniglia e la Laguna di Levante. Il tratto nel Tombolo della Feniglia è ideale da percorrere anche con bambini e si presta molto agli amanti del birdwatching. L'unica asperità è la salita (circa 2 km) sul promontorio di Ansedonia verso le rovine di Cosa. Volendo si può evitare questa deviazione rendendo l'itinerario pianeggiante e accorciandolo di circa 4.2 km. Il tratto sul Tombolo che costeggia l'arenile lagunare presenta un fondo irregolare (radici e sabbia) ma facilmente pedalabile anche con una normale bici da turismo. In alternativa si può seguire lo stradone principale che attraversa la pineta fino alla sede del Corpo Forestale dello Stato.

Da Orbetello si parte in direzione di Porto Santo Stefano imboccando la strada costruita sulla striscia di terra che divide le due lagune di Ponente e Levante pedalando sulla via ciclabile. Superata la diga, dopo 1.9 km, in loc. Terrarossa, si piega a sinistra verso Porto Ercole fino a un bivio (3.3) dove si gira a sinistra.

Oltrepassato un grande parcheggio si pedala per circa 300 m per girare ancora a sinistra imboccando una sterrata che termina nei pressi di un grande cancello; attraversato il passaggio pedonale si procede a destra lungo un viale alberato lungo circa 300 m che termina al cospetto del caseggiato del Corpo Forestale dello Stato. Qui si gira a sinistra seguendo la strada sterrata che si dirige nel cuore Tombolo della Feniglia ma dopo esattamente 300 m si gira a sinistra sullo stradello che punta deciso verso la laguna.

Si pedala per altri 300 m fino ad un incrocio a T dove si va a destra sullo stradello che segue l'andamento dell'arenile lagunare; il fondo presenta molte radici in superficie ma solo nel primo tratto. Lungo questo percorso si incontrano sulla sinistra due passaggi pedonali che conducono verso capanni di avvistamento dell'avifauna sulla laguna. Si pedala seguendo sempre il tracciato principale evitando le deviazioni

sulla destra e dopo circa 5 km la strada piega all'interno della pineta nei pressi di un'ampia radura dove si possono vedere daini e cinghiali. Raggiunto l'asse viario principale si gira a sinistra passando davanti al caseggiato del Corpo Forestale dello Stato. Appena fuori dal cancello si torna su asfalto e si mantiene la sinistra.

Oltrepassata la Tagliata Etrusca (canale regolatore del flusso delle acque tra mare e laguna) e un ristorante (11 km), si gira a destra lungo la strada che in 2 km di salita raggiunge il promontorio con le rovine e il Museo Archeologico di Cosa (13.2). Dopo una visita all'interessante area archeologica si torna indietro sulla stessa strada fino all'incrocio nei pressi del canale " Tagliata Etrusca" (15.4).

Qui si prosegue a destra e, senza oltrepassare il ponte della ferrovia, si gira a sinistra sulla stradina il cui accesso è limitato a pedoni e ciclisti. Aggirato il cancello chiuso si pedala in totale tranquillità fino al successivo cancello. La stradina, nota come Via di Camerette, prosegue fino ad un grande incrocio (20.5): qui si prende il cavalcavia seguendo le indicazioni per Orbetello Scalo, l'Ospedale e, nei pressi di una rotatoria (700 m prima dell'ospedale), si imbecca la pista ciclabile che conduce fino al centro di Orbetello (25).

GIRO DEL MONTE ARGENTARIO

ORBETELLO - PORTO ERCOLE - PUNTA AVVOLTORE - STRADA PANORAMICA - PORTO SANTO STEFANO - ORBETELLO



NOTE: Itinerario molto spettacolare che va ad esplorare uno dei tratti di costa più belli dell'intero litorale Tirrenico. Da un punto di vista altimetrico richiede un certo impegno sviluppandosi in continuo saliscendi se si escludono i primi 7 km e gli ultimi 10 km. Per quanto brevi, alcuni tratti sono in forte pendenza. Da segnalare un tratto di circa 3,5 km su fondo sterrato molto sconnesso che rende l'itinerario adatto solo a bici tuttoterreno o mountain bike. La quasi totale assenza di traffico tra Porto Ercole e Porto Santo Stefano e lo straordinario ambiente naturale che offre sempre una vista sul mare fanno di questo itinerario una delle mete più interessanti per bikers e cicloescursionisti.

Si parte dalla piazza Mario Cortesini di Orbetello seguendo le indicazioni per Monte Argentario e Porto Ercole. Si pedala sulla ciclabile che segue la S.P. 161 nel bel mezzo della Laguna di Orbetello. Dopo 2 km si gira a sinistra in direzione di Porto Ercole e Cala Galera imboccando la S.P. 2 di Porto Ercole. Si oltrepassa il bivio per Cala Galera e dopo un piccolo dislivello si raggiunge Porto Ercole (6.2) con il porticciolo.

La strada lambisce la porta d'ingresso al centro storico del borgo e con uno strappo in salita la S.P. 66 "Panoramica Porto Ercole" lascia il centro abitato immergendosi nel verde tra pini e macchia mediterranea offrendo una bella vista sulla costa e sull'Isolotto. La strada guadagna dolcemente quota per circa 4 km, fino allo scollinamento (10.5) dove inizia un tratto di discesa molto ripida. Poche centinaia di metri dopo, di fronte allo sbarramento della vecchia strada (chiusa per frane), si continua a scendere fino ad un bivio: mantenere la destra verso il parcheggio. Si oltrepassa un breve tratto di sterrato per poi pedalare sulla ripida rampa asfaltata che dopo 500 metri riporta sullo sterrato che procede in salita meno ripida fino allo scollinamento (11.9).

Si comincia a scendere aggirando la Punta Avvoltore. Poco dopo si comincia a risalire sulla strada larga ma sconnessa. A questo punto del percorso il panorama è superbo sulla costa compresa tra Punta Avvoltore e Punta di Torre Ciana. Dopo circa 1,5 km di salita si scollina nuovamente in presenza di un incrocio dove si prosegue dritti in discesa su un tratto sconnesso. Al successivo incrocio (14.4) si va ancora dritti tornando su strada pavimentata con asfalto: l'itinerario prosegue in discesa per 2,8 km e poi la strada si immerge in una fittissima macchia

mediterranea con tante piante di corbezzolo e lentisco. Poco dopo la vista si apre sulla costa con la Torre delle Cannelle e sull'Isola Rossa mentre si guadagna quota dolcemente. La strada a questo punto fa una deviazione decisa verso l'interno per tornare poi sulla costa affacciandosi sulle rocce scoscose del litorale e sulla Torre delle Cannelle e, più lontano, sulla Torre Ciana. Aggirato il promontorio da cui si può vedere l'Isola Rossa e l'ampia Cala dell'Olio (21.5) la strada torna con decisione verso l'interno con un tratto di oltre 1 km molto impegnativo caratterizzato da ripidi e stretti tornanti. Poi si continua su salita pedalabile che asseconda la curva di livello con alcuni strappi in un ambiente meno selvaggio dove la macchia mediterranea lascia spazio a oliveti e muretti a secco. Si continua a salire per circa 2 km fino ad affacciarsi sul Capo d'Uomo (24.8) e poi scollinare e scendere per 1 km fino a un bivio (25.8) dove si gira a sinistra seguendo l'indicazione per la S.P. 65 "Panoramica" (proseguendo dritti si scende velocemente a Porto Santo Stefano).

La lunga e piacevolissima discesa su un fondo stradale ben asfaltato e scorrevole offre un bel panorama sulla costa con la Cala del Bove e l'Isolotto dell'Argentarola e successivamente sulla Cala Grande. Raggiunta Porto Santo Stefano si pedala fino alla rotatoria (36.3) dove si prosegue in direzione Porto Ercole e Orbetello sulla S.P. 161 di "Porto Santo Stefano". Piccolo strappo in salita e poi discesa verso il litorale. Oltrepassata la località Pozzarello (37.8) si procede senza alcuna difficoltà fino ad Orbetello (45.5) con gli ultimi 2 km sulla via ciclabile in piena laguna già percorsa all'inizio. L'itinerario si chiude in Piazza Mario Cortesini (46.3) dove era cominciato.

LA BASSA VALLE DELL'ALBEGNA

ORBETELLO - STRADA DI CAMERETTE - ANSEDONIA (COSA) - OASI WWF LAGO DI BURANO - CHIARONE SCALO - GARAVICCHIO (GIARDINO DEI TAROCCHI)
BORGO CARIGE - CAPALBIO - MARSILIANA - MAGLIANO IN TOSCANA - QUATTROSTRADE - ORBETELLO SCALO - ORBETELLO

33



NOTE: Itinerario scorrevole senza particolari dislivelli ma caratterizzato da un chilometraggio consistente. Ciclisti esperti e ben allenati possono scegliere questo itinerario per migliorare il fondo e pedalare in scioltezza. Da un punto di vista turistico si transita per luoghi di grande interesse come la Laguna di Orbetello, le rovine archeologiche di Cosa (Ansedonia), l'Oasi WWF di Burano, il Giardino dei Tarocchi e i borghi di Capalbio e Magliano in Toscana.

Da Orbetello si imbecca la ciclabile che conduce ad Orbetello Scalo. Giunti nei pressi dell'Ospedale si prosegue fino ad un'evidente rotonda dove si imbecca la Vecchia Aurelia (senso unico) fino al vicino incrocio dove si gira a destra sulla Strada di Camerette. La stradina asfaltata segue la linea ferroviaria e dopo circa 2 km incontra un cancello chiuso.

Da questo punto è transitabile unicamente per ciclisti e pedoni. Costeggiando la Laguna di Orbetello si arriva alla fine di questa stradina (altro cancello) arrivando nei pressi di un incrocio (8 km): si prosegue a destra (a sinistra ponte della ferrovia) e, subito dopo, si seguono le indicazioni per Ansedonia e le rovine archeologiche della Città di Cosa. Si pedala in prevalente salita per raggiungere la sommità del promontorio (10.9) e, superata la possibile deviazione a sinistra per Cosa, si scende per 1.1 km fino a un evidente incrocio (12) dove si prosegue dritti per Capalbio Scalo (a destra si va ad Ansedonia Mare, a sinistra verso l'Aurelia) sulla S.P. 68. Percorsi altri 2.4 km si giunge all'ingresso dell'Oasi WWF di Burano (19.2), sosta ideale per naturalisti e birdwatchers. L'itinerario prosegue senza alcuna difficoltà costeggiando lo specchio lacustre di Burano per arrivare ad un incrocio (25.8) dove la strada prosegue naturalmente piegando a sinistra e passando sotto la ferrovia verso Chiarone e S.S. 1 Aurelia. Superato il sottopasso della ferrovia si mantiene la sinistra in direzione Aurelia e Pescia Fiorentina arrivando a Chiarone Scalo. Oltrepassato il piccolo centro abitato con la stazione, nei pressi di due grandi pini domestici (26.7), si piega a destra in direzione Aurelia sulla S.P. 75. Dopo 3.5 km si passa sotto la S.S. 1 Aurelia (4 corsie) proseguendo in direzione di Pescia Fiorentina. Al successivo bivio (31.2) si gira a sinistra sulla S.P. 93 "Pedemontana" verso Carige. Proprio nei pressi dell'incrocio, appena imboccata la Pedemontana è visibile, sulla destra, il Giardino dei Tarocchi che merita senz'altro una visita. La Pedemontana ha un andamento ondulato, è accompagnata da belle querce da sughero e attraversa tipiche campagne maremmane

con oliveti, vigneti, campi di grano e case coloniche. Raggiunto Borgo Carige, alla fine del centro abitato (35.9), si lascia la Pedemontana per imboccare, sulla destra sulla S.P. 63 verso Capalbio. Dopo circa 2 km la strada lascia la campagna per entrare in una fitta lecceta dove comincia la salita pedalabile verso Capalbio (41). Dopo una possibile deviazione nel borgo l'itinerario prosegue in discesa sulla S.P. 63 che gira a sinistra verso Marsiliana, Albinia, Magliano in Toscana. Dopo un primo tratto in evidente discesa si prosegue in saliscendi, poi pianura, fino a Borgo Marsiliana (55). Si prosegue alla volta di Manciano sulla S.R. 74 per circa 400 m fino al bivio a sinistra per Magliano in Toscana: si imbecca la S.P. 94 "Sant'Andrea" oltrepassando, dopo poco, il fiume Albegna. Si prosegue sulla S.P. 94 che in lieve salita risale il Fosso Patrignone. Dopo circa 7 km si può effettuare una breve deviazione per andare a visitare i ruderi della chiesa di San Bruzio e un paio di km dopo si arriva ad un incrocio a T sulla S.P. 160, dove si gira a destra per Magliano in Toscana che si raggiunge dopo circa 1 km (65.6). Attraversato il centro storico si torna sulla S.P. 160 in direzione di Albinia. La strada si snoda in prevalente discesa fino al ponte sull'Albegna (78) e poco dopo si attraversa la S.R. 74 seguendo le indicazioni per La Parrina sulla S.P. 128 in costante pianura. Si prosegue fino alla frazione di Quattrostrate (82.4). Circa 50 metri prima dell'innesto sulla S.S. 1 Aurelia si piega a sinistra sulla stradina secondaria "Via vicinale dei Poggi", seguendo l'indicazione del maneggio. Percorsi 500 metri, all'incrocio a T, si gira a destra ancora in "Via vicinale dei Poggi". Si affronta un tratto di 1.4 km su sterrato, poi su asfalto si mantiene sempre la strada principale fino all'immissione sulla S.S.1 Aurelia (85.5) dove si va a sinistra (direzione Roma). Per 500 metri si deve procedere con massima attenzione sulla superstrada, fino alla deviazione per Orbetello. Giunti ad Orbetello Scalo si seguono le indicazioni per l'Ospedale trovando (nei pressi di una rotonda) l'imbocco della pista ciclabile che conduce fino ad Orbetello (89).

CICLOPISTA DEL SOLE

FOLLONICA - CASTIGLIONE DELLA PESCAIA - MARINA DI GROSSETO - GROSSETO - STRADA COMUNALE DELLA GRANCIA - MONTIANO - MAGLIANO IN TOSCANA
VARIANTE CAPALBIO: MARSILIANA - CAPALBIO **VARIANTE ARGENTARIO:** S.R. 74 - QUATTROSTRADE - ORBETELLO SCALO - ORBETELLO

34



NOTE: Percorso in linea che si snoda tra la costa e l'entroterra maremmano che fa parte della grande direttrice italiana che unisce il Brennero a Napoli. Si tratta di un percorso pedalabile che prevede la possibilità del trasporto integrato appoggiandosi alla linea ferroviaria (Roma - Genova) con varie stazioni come Follonica, Grosseto, Orbetello e Capalbio.

Da Follonica si prende la S.P. 158 seguendo la costa fino alla Località Puntone (4.8) dove si prosegue verso l'interno arrivando a Castiglione della Pescaia (17.7). Oltrepassato il ponte sul Fiume Bruna, si pedala verso la pineta costiera del Tombolo dove inizia il percorso ciclabile che conduce fino alla Marina di Grosseto (28.8). Da qui si torna verso l'interno fino all'incrocio con la S.P. 158 (30.2) dove si prende la ciclabile che conduce nel centro di Grosseto (41.7). Si procede parallelamente alla ferrovia in direzione sud seguendo le indicazioni per Siena e Scansano. Raggiunta una rotondina (42.9) si passa sotto la ferrovia seguendo le indicazioni per Roma imboccando Via Aurelia Sud. Si esce dal centro abitato imboccando la S.P. 154 "Spadino" (43.2) arrivando sul ponte che attraversa l'Ombrone (45.3). Subito dopo il ponte si piega a destra seguendo le indicazioni per Istia d'Ombrone, Pratini. Nella rotondina si procede verso Scansano e Istia d'Ombrone passando sotto la S.P. 54. Al successivo incrocio si va a destra verso Scansano, Pratini e Strada Vicinale Montiano. Si passa sotto la S.S. 1 Aurelia a 4 corsie (46.4) seguendo l'indicazione "Pratini A". Da qui comincia la Strada Comunale della Grancia che, prima in leggera salita, poi in discesa, attraversa un bel tratto di campagna con abitazioni rurali. Si mantiene il tracciato principale evitando tutte le deviazioni. Dopo 3.2 km la Strada Comunale della Grancia si immette con un incrocio a T sulla S.P. 16 di Montiano (49.6). Da qui in pedalabile salita si guadagna quota tra le belle colline dell'entroterra sfiorando il borgo di Montiano (59.6) e, in saliscendi tra i vigneti, si raggiunge il borgo di Magliano in Toscana (69.7).

A questo punto la Ciclopista del Sole prevede una duplice opportunità proseguendo alternativamente verso Capalbio o l'Argentario.

VARIANTE CAPALBIO: Da Magliano in Toscana si prende la S.P. 94 "Sant'Andrea" che in costante e piacevole discesa arriva ad oltrepassare il ponte sul fiume Albegna per immettersi sulla S.R. 74: all'incrocio si gira a destra raggiungendo rapidamente, dopo 400 m, l'abitato di Marsiliana (79.3) dove si lascia la S.P. 74 per imboccare la S.P. 63 "Capalbio". Per i primi 3 km la strada procede in saliscendi, poi si sviluppa prevalentemente in pianura tra vigneti, campi coltivati e macchia mediterranea. Ancora un tratto di saliscendi e dopo 12 km comincia la salita di un paio di km verso il borgo di Capalbio. All'incrocio a T

si piega a destra verso il centro del paese (94.3).

VARIANTE ARGENTARIO: Da Magliano in Toscana si prende la S.P. 160 in direzione di Albinia. La strada si snoda in prevalente discesa fino al ponte sull'Albegna e poco dopo si attraversa la S.R. 74 (81.5) seguendo le indicazioni per località La Parrina sulla S.P. 128 in costante pianura. Oltrepassato il bivio, si prosegue fino alla frazione di Quattrostrade (86.5). Circa 50 metri prima dell'innesto sulla S.S. 1 Aurelia si piega a sinistra sulla stradina secondaria "Via vicinale dei Poggi", seguendo l'indicazione di un maneggio. Percorsi 500 metri, all'incrocio a T, si gira a destra ancora in "Via vicinale dei Poggi". Si affronta un tratto di 1.4 km su sterrato, poi su asfalto si mantiene sempre la strada principale fino all'immissione sulla S.S.1 Aurelia (89.6) dove si va a sinistra (direzione Roma). Per 500 metri si deve procedere con massima attenzione sulla superstrada, fino alla deviazione per Orbetello. Giunti ad Orbetello Scalo si seguono le indicazioni per l'Ospedale trovando (nei pressi di una rotondina) l'imbocco della pista ciclabile che conduce fino ad Orbetello (93.5).

ACCESSO AL PARCO DELLA MAREMMA (evitando la S.S.1 Aurelia)

Punto di riferimento è la S.P. 16 di Montiano. Arrivando da Montiano o da Grosseto (Strada Comunale della Grancia) si arriva, lungo la S.P. 16 poco prima della biforcazione Roma/Grosseto - in pratica le rampe di accesso alla S.S.1 "Aurelia" - nei pressi di un bivio dove si prende la strada sterrata sulla sinistra: dopo 500 m la stradina arriva a sfiorare una piazzola di sosta della S.S.1 "Aurelia". Qui si gira a sinistra imboccando la Strada di Valle Maggiore. Dopo circa 500 m la strada comincia a salire gradualmente immersa nella macchia per poi scollinare dopo circa 2.8 km, aggirando il Poggio del Lupo, e cominciare la discesa. Percorsi altri 2.2 km (6), nei pressi di un incrocio a T si gira a destra. Si pedala per 1.5 km fino ad un agriturismo sulla sinistra. Dopo 50 m si raggiunge un incrocio (7.1) dove si gira a destra (proseguendo dritti si arriva alla S.S. 1 Aurelia). Poco dopo la strada diventa sterrata e si pedala tra olivi fino ad un incrocio a T in Località Enoli (9) dove si piega a sinistra in direzione Alberese passando sotto la S.S.1 "Aurelia" e arrivando a Rispectia (10).