

~ 1 ~

ITINERARI

IN BICICLETTA NELLA VAL DI CECINA



**CECINA - MONTECATINI V.C. - BIBBONA - MONTEVERDI - LA SASSA -
CASTAGNETO CARDUCCI - PONTEGINORI - SALINE - MICCIANO -
POMARANCE - VOLTERRA**

ITINERARIO: CECINA, BIBBONA, LOC. SAN GIUSTO, CASTAGNETO CARDUCCI, BOCCA DI VALLE, MONTEVERDI MARITTIMO, CANNETO, LA GABELLA, SASSA, LA GABELLA, CASALE MARITTIMO, CECINA

DISTANZA: KM 92

Località	Altimetria	Km
Cecina	15	
Bibbona	44	10
Castagneto Carducci	194	27
Passo di Bocca di Valle	312	32
Monteverdi Marittimo	364	42
Canneto	295	47
La Gabella		57
Sassa	390	63
La Gabella		69
Casale Marittimo	214	81
Cecina	15	92

DESCRIZIONE: partenza da **Cecina**, rotatoria, in direzione ospedale. Alla rotatoria si prende prima la SP 14 del Paratino e poi la SP 15 raggiungendo **Bibbona** (km 10, mt 80). Dopo uno strappo piuttosto duro ma breve si costeggia il campo sportivo e si entra nella SP 16, la bellissima via Bolgherese detta anche la "strada del vino", che in circa 5 km tra vigneti e oliveti, con saliscendi in successione (4 per la precisione), conduce al famoso Viale dei Cipressi di Bolgheri e poi in Località San Giusto dove si imbecca la SP 329, "Bocca di Valle", per raggiungere con una salita pedalabile di km 2,5 **Castagneto Carducci** (km 27, mt 194). Oltrepassato il borgo la strada si immerge nel bosco e con un andamento sinuoso raggiunge il Ponte d'Oro dove inizia la salita di circa 2 km verso il **passo di Bocca di Valle** (km 32). In presenza di un evidente tornante a sinistra si seguono le indicazioni per Monteverdi Marittimo, rimanendo sulla S.P. 329 e ignorando la deviazione verso Sassetta. Ultimo strappo in salita per poi pedalare in leggero e gradevole saliscendi per circa 9 km alla volta di **Monteverdi Marittimo** (km 42, 364 mt). Mantenendosi sulla strada principale comincia la bella discesa di circa 3 km verso **Canneto** (km 47, 295 mt). Poco prima del paese si ricomincia a salire per poi imboccare la bella discesa che si snoda nella valle della Sterza: 4 km dapprima scorrevoli, poi, nella parte finale molto tecnici, fino al ponte sul torrente Sterza. Da qui si procede tranquillamente in leggera discesa (5,9 km) nel fondovalle transitando per la località **La Gabella** dove si trova la deviazione verso il borgo della **Sassa** (km 63, 390 mt). Il borgo si raggiunge in 6 km (290 m di

dislivello, pendenza media 4,8%), quasi tutti in salita, con tornanti. Si torna a **La Gabella** (km 69) e si pedala ancora per 6 km nel fondovalle della Sterza fino all'incrocio per Casale Marittimo dove si piega a sinistra per imboccare la SP 19. Si pedala in pianura per circa 2 km passando sul ponte della Sterza e poi cominciando a salire. Strappo ripido di 1,2 km fino a un bivio dove si continua sulla S.P. 19 in direzione Bibbona pedalando ancora per poco in salita prima di scollinare e iniziare la discesa. Si devia verso **Casale Marittimo** imboccando la SP 28 e affrontando una breve ma impegnativa salita che ci porta in paese (km 81, 214 mt). Da qui si prosegue con una bella discesa che ci riporta sulla SP 14 del Paratino in direzione **Cecina**, dove si arriva dopo km 92.

NOTE – Il percorso richiede un buon grado di allenamento. La salita più impegnativa è quella che porta al caratteristico borgo della Sassa mentre le altre sono nel complesso pedalabili e non comportano grosse difficoltà. Il dislivello totale è di circa 1160 metri. Un ciclista bene allenato può compiere questa girata in 3 h e 30'.



Monteverdi

LIVORNO, S. PIETRO PALAZZI, PONTEGINORI, MICCIANO, MOLINO DI RUFLONE, GUARDISTALLO, CECINA, LIVORNO - KM 138

Località	Altitudine	Km
Livorno		
S. Pietro Palazzi		35
Ponteginori		60
Micciano	473	70
Molino di Ruflone		80
Guardistallo	278	91
Cecina		102
Livorno		138

Descrizione: si parte da Livorno e attraverso la Vecchia Aurelia si raggiunge S. Pietro in Palazzi dove si imbecca la Volterrana (SR 68) per raggiungere senza problemi Ponteginori (km 60). Si svolta a destra e dopo il passaggio a livello ancora a destra per la SP 47, direzione Micciano - Querceto. Superato il bivio per Querceto, dopo alcuni chilometri pianeggianti si affronta un primo, durissimo, strappo, con pendenza in doppia cifra, superato il quale si "respira" per un po' prima di un secondo strappo ancora duro. Infine la salita diventa regolare ma sempre dura prima di arrivare a Micciano (473 mt, km 70). Arrivati al paese, poche case ma caratteristico, si torna indietro per la stessa strada fino al bivio per Ponteginori, dove si gira a sinistra in direzione Guardistallo - Casale Marittimo (SP 19). Si incontra il borgo di Molino di Ruflone (km 80), si supera l'incrocio con la SP 18 (che porta da Casino di Terra a Canneto) e ci si dirige, tramite una salita abbastanza impegnativa, verso Guardistallo (278 mt, Km 91). Si imbecca la SP 57 che in discesa raggiunge tramite località Poggio Gagliardo, Cecina (km 102) e da qui tramite la Vecchia Aurelia si torna a Livorno (km 138)

Note: il percorso si caratterizza soprattutto per l'affrontare l'impegnativa salita di Micciano dal versante ovest con pendenze a doppia cifra (dal versante est, quello di Pomarance, è ancora più duro). Per il resto è abbastanza dura la salita della SP 19 (pendenze attorno al 9%) che raggiunge Guardistallo. Nel complesso un giro che richiede un ottimo grado di allenamento (altrimenti sulla salita di Micciano si rischia di mettere i piedi a terra ... e poi ripartire non è semplice). La girata va presa con la dovuta cautela altrimenti si rischia di arrivare "bolliti". Il dislivello complessivo è di circa 1170 metri. Un ciclamatore ben allenato può compiere questo percorso in 5 h.

CECINA, PONTEGINORI, MICCIANO, POMARANACE, SALINE DI VOLTERRA,
 PONTEGINORI, GUARDISTALLO, CASALE MARITTIMO, CECINA (KM 87)

Località	Altitudine	Km
Cecina		22
Ponteginori		
Micciano	473	44
S.P. 239		
Saline di Volterra	72	56
Ponteginori	49	63
Casale Marittimo	214	77
Cecina		87

Descrizione: si parte da Cecina prendendo per S. Pietro in Palazzi e imboccando poi la Volterrana con "mangia e bevi" non impegnativi fino a Ponteginori (km 22) dove si svolta a destra in direzione Querceto-Micciano (SP 47). Dopo poco meno di 1 km si svolta a sinistra, direzione Micciano, dove si arriva dopo un iniziale micidiale saliscendi e con gli ultimi km prima del paese con uno strappo importante (km 32, mt 473). Dopo una ripida e impegnativa discesa a tornanti si prosegue con un altro strappo duro in direzione Pomarance che però non si raggiunge perché prima si svolta a destra in direzione Saline di Volterra lungo una strada (SP 239) con 10 km di continua discesa (Km 57, mt 72). A Saline ci si innesta ancora sulla Volterrana per raggiungere di nuovo Ponteginori (km 64) e deviare a sinistra in direzione Querceto - Micciano. Dopo circa 500 mt si imbecca la SP 19 in direzione Casale Marittimo, si supera l'incrocio con la SP 18 (Casino di Terra-Canneto) e ci si dirige verso Casale Marittimo; al bivio si affronta una salita piuttosto impegnativa durante la quale si gira a destra imboccando la SP 28 in direzione Guardistallo - Casale Marittimo (km 78, mt 214). Da qui la strada prosegue in una lunga e piacevole discesa verso la SP 14 detta del Paratino e da qui verso Cecina (km 88).

Note: il percorso, non lungo, si caratterizza soprattutto per l'affrontare l'impegnativa salita di Micciano dal versante ovest con pendenze a doppia cifra (dal versante est, quello di Pomarance, è ancora più duro). Per il resto è abbastanza dura la salita della SP 19 (pendenze attorno al 9%).



LIVORNO, CASTIGLIONCELLO, SOLVAY, LE MORELLINE, POLVERONI, S. PIETRO PALAZZI, volterrana, CASINO DI TERRA, PONTEGINORI, MONTECATINI VAL DI CECINA, LA STERZA, LA CROCE DEL MAGNO, CASCIANA T., ACCIAIOLO, LIVORNO – Km 139

Località	Altitudine	km
Livorno		
Rosignano Solvay	16	26
S. Pietro ai Palazzi	7	38
Ponteginori	58	60
Montecatini Val di Cecina	411	70
La Sterza	76	90
Casciana Terme	106	105
Livorno		139

Descrizione: si parte da Livorno percorrendo i bellissimi viali a mare e inserendosi poi sull'Aurelia (SS1) transitando per l'incantevole strada – purtroppo molto transitata dal traffico anche pesante - che costeggia la costa incontrando prima il Romito, con lo strappo di Castel Sonnino, e poi Quercianella e Castiglioncello e arrivando a Rosignano Solvay. Alla rotatoria si curva a destra, poi si curva a sinistra alle due rotatorie successive per superare il cavalcavia. Ad una quarta e ultima rotatoria si svolta a destra immettendosi in un bel viale alberato che ci porta ad una nuova rotatoria in cui si svolta a sinistra. All'ennesima rotatoria si gira a destra dirigendosi verso località Polveroni dove si imbocca lo Stradone Belvedere al termine del quale ci si inserisce sulla vecchia Aurelia svoltando a destra in direzione S. Pietro Palazzi. Ai "Palazzi" si imbocca la SP68 ("Volterrana") che consiste in un piacevole e non impegnativo "mangia e bevi" fino a Ponteginori, superato il quale si trova dopo un paio di km (rotatoria) la deviazione sulla destra per Montecatini Val di Cecina. La salita, che permette di ammirare un panorama stupendo portandoci in paese, misura circa 7,7 km, ha un dislivello di circa 340 metri e una pendenza media del 4,3% ma una pendenza massima del 13%: in pratica la salita è discretamente impegnativa all'inizio, poi spiana e diventa dura nella parte finale. A Montecatini VdC ci si dirige verso la SR 239 affrontando una discesa con qualche curva a gomito ma nel complesso non difficile da percorrere. Giunti sulla SR ci si dirige verso La Sterza - percorrendo una strada stupenda in leggera ma continua discesa – dove si imbocca la via di Miemo e poi la prima strada a destra (via di Chianni). Si attraversa il borgo della Croce del Magno, anche qui la strada è magnifica con un piacevole saliscendi, e si giunge alla SP42 che si imbocca in direzione Casciana Terme (svoltando a destra). Qui la strada si impenna un po' fino alla SP 48 dove svolteremo a destra raggiungendo Casciana Terme e affrontando una salita pedalabile che dopo aver lambito la frazione di

Casciana Alta ci porta al cimitero di S. Ermo e quindi alla discesa della Madonnina dei monti, discesa da affrontare con una certa attenzione non per le sue difficoltà, che non ci sono, ma per lo stato degradato del manto stradale. Attraversando le frazioni di Laura e Acciaiolo si arriva alla SR 206, pisana-livornese, che percorreremo per meno di 1 km prima di trovare la deviazione a destra per la strada provinciale delle sorgenti che ci riporterà a Livorno

Note – Il giro è piuttosto impegnativo e richiede un ottimo gradi allenamento. La salita più impegnativa è quella che di Montecatini VdC che comunque non comporta difficoltà particolari anche per chi non è particolarmente portato alle "montagne". Il dislivello complessivo è di circa 1120 metri. Un ciclamatore sufficientemente allenato può compiere questo percorso in circa 5 ore/ 5 ore e mezzo.



Montecatini val di Cecina

CECINA, BIBBONA, TORRE SEGALARI, SASSETTA, CANNETO, LA GABELLA, CASALE MARITTIMO, CECINA – km 84

Località	Altitudine	Km
Cecina	13	0
Bibbona	44	10
Torre Segolari	204	26
Passo Bocca di Valle	322	31
Sassetta	321	32
imbocco S.P. 20	88	40
Canneto	283	50
La Gabella	77	60
Casale Marittimo	177	74
Cecina	13	84

DESCRIZIONE: si parte da Cecina dirigendosi verso l'ospedale e la variante Aurelia. Poco dopo l'ospedale si trova una grande rotonda e ci si dirige verso destra, imboccando la via del Paratino (SP 14) al termine della quale si svolta a sinistra raggiungendo Bibbona. Giunti di fronte alla grande chiesa del paese si svolta a destra verso il campo sportivo; qui si affronta una breve rampa al 9% di pendenza superata la quale si svolta a sinistra in direzione Bolgheri (SP 16a) percorrendo una strada piacevole e poco frequentata tutta con continui "mangia e bevi" costellati da vigne che ci conduce fino al famoso viale dei cipressi di carducciana memoria. Ai cipressi si svolta a destra e alla prima deviazione a sinistra si imbecca la via bolgherese (SP 16). La si percorre per circa 5 km finché si trova a sinistra una stradina di campagna (traversa seconda di Lamentano) che ci porta in località Torre Segolari. La strada è asfaltata ma non si può dire che sia in ottime condizioni. Comunque è transitabile con un minimo di accortezza e prudenza. Superati i dislivelli assassini (primo "scalino" al 17%, secondo scalino più breve al 16%), la stradina si inerpica per la collina in modo più regolare (massimo 9%) e in un paio di punti offre anche delle brevi discese. Superata Torre Segolari ci si ritrova sulla SP 329 che si imbecca dirigendosi verso Sassetta che si raggiunge dopo aver superato la pedalabile salita di Bocca di Valle. A Sassetta si gira a sinistra (SP 18 b, via campagna nuova). Si tratta di una discesa, non particolarmente insidiosa, che ci porta fino alla deviazione a sinistra (SP 20, via della Badia) che dopo aver superato un'altra pedalabile salita ci riporta sulla SP 329 e svoltando questa volta a destra al paesino di Canneto. Da Canneto si comincia a scendere lungo la via volterrana (SP 18) per raggiungere località la Gabella e poi la

deviazione sulla sinistra verso Casale Marittimo (SP 19, via della Camminata). La strada sale in modo anche abbastanza deciso (9%) per poi ridiscendere fino alla deviazione per Casale, dove inizia un'altra breve salita che raggiunge all'altezza del campo sportivo il 9% di pendenza. Usciti dal paese si svolta a sinistra affrontando una veloce e piacevole discesa che ci porta sulla via del Paratino e da qui a Cecina.

Note: percorso moderatamente impegnativo – le uniche difficoltà vere sono i due strappi della strada che conduce a Torre Segalari – costellato da salite pedalabili per un cicloturista discretamente allenato. Il dislivello complessivo è di circa 1000 mt.



Canneto

CECINA, SALINE DI VOLTERRA, POMARANACE, MONTECERBOLI, SERRAZZANO, CANNETO, MONTEVERDI. CASTAGNETO CARDUCCI, BIBBONA, CECINA – Km 116

Località	Altitudine	Km
Cecina	13	0
Saline	70	29
Pomarance	355	41
Montecerboli	422	49
Serrazzano	521	60
Canneto	289	69
Monteverdi	356	73
Castagneto Carducci	189	88
Bibbona	44	105
Cecina	13	116

DESCRIZIONE: si parte da Cecina dirigendosi verso l'ospedale e la variante Aurelia. Alla grande rotatoria che si incontra ci si immette sulla SP 28 che, superata un'altra grande rotatoria, ci porta sulla "volterrana" (SR 68), cioè sulla strada che porta da Cecina a Volterra. Si tratta di una strada piuttosto transitata ma risistemata e allargata recentemente. La si percorre superando Casino di terra e Ponteginori fino a Saline di Volterra dove si svolta a destra in direzione di Pomarance, affrontando immediatamente una salita non banale che ci conduce fuori dal paese. La strada prosegue nella magnifica campagna toscana fino a giungere alla salita, non micidiale ma da prendere con le dovute cautele in termini di rapporti da utilizzare, che ci porta a Pomarance. La salita è lunga circa 5,5 km per un dislivello di circa 260 metri. Superato il paese di Pomarance ci si dirige verso Montecerboli-Larderello (le due località distano appena un km l'una dall'altra). Anche qui si deve affrontare una salita, però molto più pedalabile della precedente: se si è allenati la si può affrontare tranquillamente di "rapporto". Dopo Montecerboli si deve affrontare uno "strappo", breve ma piuttosto duro, che ci porta, in pratica, alla deviazione per Serrazzano. La strada (SP 329), estremamente poco trafficata (è quasi più facile trovare un ciclista che una autovettura!), sale dolcemente verso Serrazzano dove poniamo la nostra ideale "cima Coppi" del percorso. Proseguendo si arriva a Canneto e poi, di nuovo salita ma molto pedalabile, a Monteverdi. Da qui inizia una sorta di lungo falsopiano in discesa (via castagnetana) che ci porta prima al passo di Bocca di Valle e poi, con una discesa più decisa, a Castagneto Carducci e al bivio per la via bolgherese (SP 16). La famosa "strada del vino" ci conduce al famoso viale dei cipressi che si imbecca in direzione Bolgheri anche se prima del paese si trova a sinistra la deviazione per Bibbona. Qui comincia una insidiosa (e faticosa se la si prende di "petto") strada tutta "mangia e bevi" che ci porta a Bibbona e poi, deviazione a sinistra e poco dopo l'uscita del paese a destra, sulla via del paratino (SP 14) che ci riconduce a Cecina.

NOTE: percorso moderatamente impegnativo caratterizzato da molte salite, nessuna però dalle pendenze "assassine" (non si arriva mai a pendenze superiori al 9%). Il dislivello complessivo è di circa 1200 mt. In definitiva si tratta di una uscita che può essere effettuata senza problemi da un cicloturista bene allenato.



Serrazzano

CECINA, CASINO DI TERRA, PONTEGINORI, SALINE. VOLTERRA, SALINE, PONTEGINORI, MULINO DI MUFLONE, BIBBONA, CECINA - Km 85

Località	Altitudine	Km
Cecina	13	0
S. Martino	25	11,6
Casino di terra	22	15,6
Ponteginori	34	22,5
Saline	52	29,2
Volterra – via Pisana	474	39,2
Saline	52	51,5
Ponteginori	34	57,9
Molino di Muflone	47	59,7
Culmine S.P. 19	126	69,8
Bibbona	14	75,8
Cecina	13	85

DESCRIZIONE: partenza dal parcheggio di **Cecina** che si trova all'ingresso città provenendo da S. Pietro ai Palazzi, dirigendosi verso la rotatoria sita nei pressi dell'ospedale. Alla rotatoria si prende per Montescudaio e ad una rotatoria successiva si tira a dritto verso S. Martino dove, nuova rotatoria si imbecca la "volterrana" in direzione Volterra. La strada, rifatta di recente, è molto ampia anche se moderatamente transitata. Si supera la deviazione verso Casaglia e Miemo e si giunge a **Casino di terra** e **Ponteginori** prima di arrivare a **Saline di Volterra** dove, bivio, si devia a destra. Inizia qui la salita che ci porta a Volterra. Niente di eccezionale questa salita che può essere fatta senza dispendio di energie visto che non comporta sbalzi o scalini improvvisi e ripidi. Appena un po' più impegnativo l'ultimo tratto, quello nei pressi del centro storico. Da **Volterra** si ripercorre la medesima strada fino a Ponteginori dove si deva a sinistra, togliendosi dalla trafficata Volterrana e imboccando una strada di campagna molto più tranquilla. Questa stradina di campagna costeggia località Molino di Muflone ed è moderatamente "vallonata" con un mangia e bevi che può essere fatto anche di "rapporto". Quando si arriva all'incrocio con la strada provinciale dei quattro comuni, si prosegue a dritto per un drittone che ci porta alla seconda asperità della giornata: la salita della S.P. 19. Nulla di eccezionale con una pendenza massima del 9% che si raggiunge alla deviazione verso sinistra (proseguendo a destra si arriva a Guardistallo). Da questo punto in poi la strada prosegue in piacevole discesa fino a **Bibbona** dove si prosegue fino alla

deviazione fino alla strada detta del "Paratino" che ci porta alla rotatoria dell'ospedale di Cecina.

NOTE – Il percorso richiede un discreto grado di allenamento ma niente più. La salita più impegnativa è quella che porta a Volterra, poco meno di 10 km con una punta massima del 9% ma senza strappi particolarmente impegnativi. Anche la seconda salita della giornata, quella della S.P. 19, non presenta soverchie difficoltà per ciclisti discretamente allenati.



Volterra

**CECINA, CASINO DI TERRA, GELLO, MONTECATINI VAL DI CECINA, SALINE DI
VOLTERRA, PONTEGINORI, BIBBONA, CECINA KM 77**

Località	Altitudine mt	Km
CECINA	8	--
S.MARTINO	21	9
CASINO DI TERRA	30	18
GELLO	161	22
FINE SALITA	425	30
MONTECATNI Val di Cecina	374	31
SALINE di Volterra	68	42
PONTEGINORI	50	49
FINE SALITA SP 19	155	61
BIBBONA	42	67
CECINA	8	77

DESCRIZIONE. Si parte da **Cecina** dirigendosi verso **S. Pietro ai Palazzi** dove ci si immette sulla "Salaiola" in direzione Volterra. La strada nei tratti dove è stata rifatta di recente è larga e molto bella. Fra l'altro è anche poco transitata nei giorni di lavoro. Superata loc. **S. Martino** la strada continua in dolci "mangia e bevi" (saliscendi) superando loc. Melatina e la deviazione per l'antico borgo di Casaglia (oggi ristrutturato in funzione turistica). Un paio di km dopo **Casino di terra** si trova a sinistra la deviazione per **Gello**. La strada si inerpica nelle dolci colline toscane. Gello, antico borgo di solide tradizioni storiche perchè oggetto di battaglie fra fiorentini, senesi e pisani è ormai abbandonato da alcune decine di anni ed ha ripreso vita in

funzione turistica. Superato Gello – lo si intravede appena dalla strada - la salita continua regolare e senza asprezze di rilievo (nelle parti più impegnative non tocca mai la doppia cifra di dislivello) per altri 7 chilometri prima del culmine che si trova poco prima di incontrare la strada che porta a **Montecatini Val di Cecina**.

Da Montecatini inizia una veloce (e pericolosa) discesa su una strada che per circa 4 km è pure dissestata. Fare attenzione. Alla fine della strada si incontra lo "stradone" che sempre in discesa, questa però molto bella e non pericolosa, ci porta a **Saline di Volterra** dove proseguiamo per **Ponteginori**.

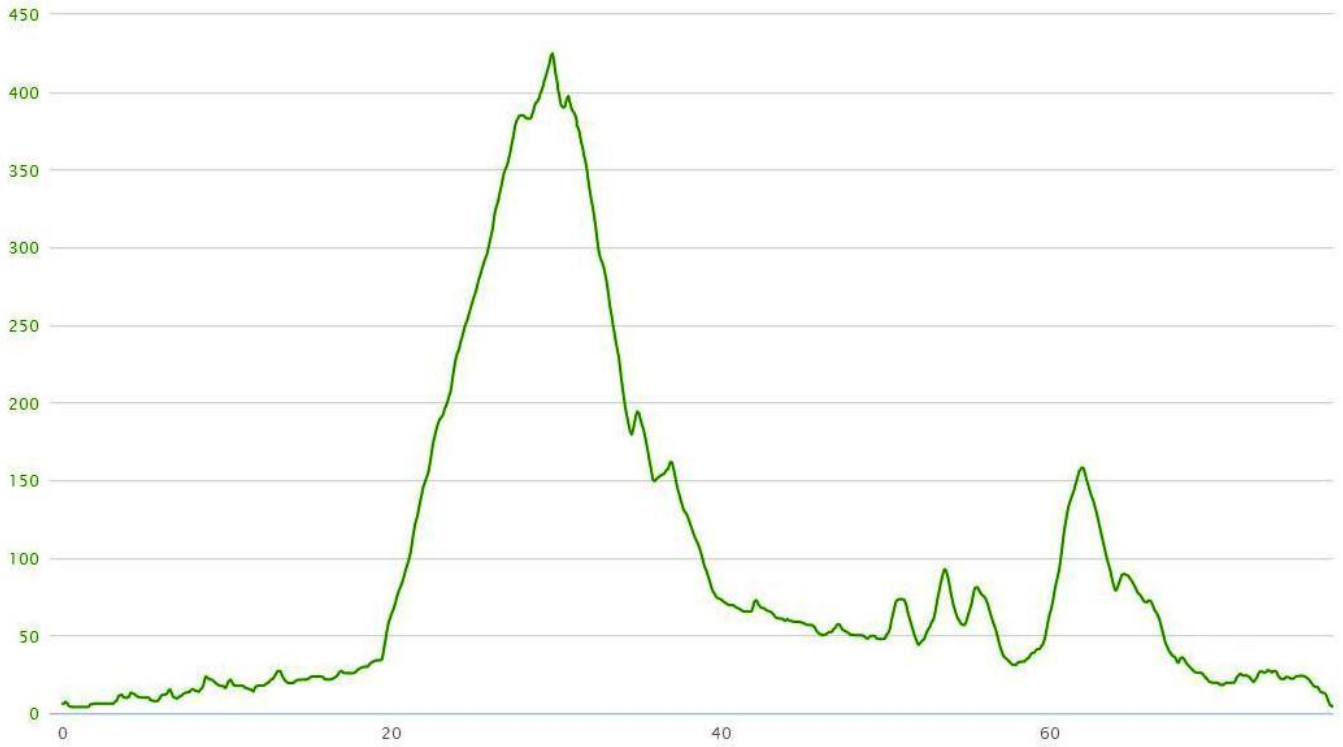
Siamo di nuovo sulla "Salaiola". A Ponteginori, proprio nel centro del paese, si svolta a sinistra, si supera il passaggio a livello della vecchia ferrovia che collega Cecina a Volterra, e ci si dirige in direzione Bibbona. Qui la strada torna ad essere un "mangia e bevi" molto più impegnativo di quello incontrato all'inizio dell'uscita (si arriva anche poco sotto quota 100 mt). Superata località **Molino del Muflone** si incontra la strada che porta da Casino di terra a Canneto ma si "tira a dritto" verso **Bibbona** affrontando la seconda asperità della giornata. Niente di eccezionale questa salita che ha il suo tratto più impegnativo – pendenza attorno al 9% - al bivio per Guardistallo. Dopo la salita ecco una veloce e bella discesa verso Bibbona e da qui verso **Cecina** imboccando la SP detta del "Paratino". Alla rotatoria dell'ospedale siamo ad un km dal centro della cittadina.



Il campanile della chiesa di Gello intitolata a S. Lorenzo

Note. Percorso che può essere fatto da ciclisti mediamente allenati. La salita di Gello – definiamola così – è lunga 10,3 km con un dislivello di poco meno di 400 mt. Se non la si prende di petto ma ci si sofferma ad ammirare il magnifico paesaggio non è assolutamente impegnativa. Non è impegnativa neppure la seconda salita – quella che si incontra poco prima di Bibbona

Questa l'altimetria:



La cartina:



Sulla distanza ▾

Personalizza ▾

