

## **COLLINE PISANO LIVORNESI : CRONACA DI UNA "GRANFONDO" IN UNO SCENARIO DA FAVOLA.**

In attesa che lo squadrone del Vicarello si ricomponga dalle varie defezioni e che possa puntare a ranghi compatti verso SAN GIMIGNANO, sabato scorso 11 Ottobre mi sono dilettato in una piccola *gran fondo* su questi (ed altri) colli ...

Partenza intorno alle 8:15 da Vicarello. Con me solo la borraccia e l'indispensabile per la bici (no zainetto, no colazione al seguito)... se la memoria non m'inganna nel tragitto che ho in mente non dovrebbero mancare punti di "ristoro" più che adeguati...

Ponsacco, Capannoli, Forcoli direzione Siena ... inizia uno dei tratti secondo me tra i più belli delle strade Toscane... traffico praticamente assente .. strade in ottimo stato ... arrivo sotto **CASTELFALFI**... salita noiosissima con i suoi "gradoni" a pendenze variabili...

Superato il paese un paio di lunghi "mangia e bevi" e poi l'erta di **SAN VIVALDO** con le sue pendenze al 12-13%. Ancora pochi km, con la strada che non smette di "tirare" ed eccoci al Castagno. Sono già più di 50 km (e le 10 passate...) ... in un barrino tre cacciatori ordinano panino con mortadella e gotto di sangiovese...

"Anche per me, grazie" ... tipo di rifornimento non contemplato nei manuali del ciclista provetto... ma pazienza..

Fine del ristoro e di nuovo in sella... SAN GIMIGNANO è lì a una quindicina di km quasi tutti in discesa... ma io decido per **MOLINO D'ERA**... sono all'incirca gli stessi km ma comincio a spostarmi verso il mare...

E' una discesa bellissima di oltre 10 km su una strada molto larga che si fa a velocità costante di 55-60... fondo stradale perfetto... bisogna ricordarsela anche come salita lunga ma pedalabile in un possibile giro "al contrario"...



Da MOLINO D'ERA verso la Provinciale per Volterra e, all'incrocio, verso LA STERZA ... e da lì verso il **MONTE VASO**. In mezzo c'è il **GARETTO**... per chi lo conosce non c'è bisogno di presentazioni... per chi eventualmente non l'abbia mai fatto il consiglio è di non arrivare lì con rapporti inferiori al 34x25 ...

altrimenti è l'occasione per ammirare, da fermi, i magnifici scorci di panorama che la zona offre.. superate le case del GARETTO siamo ancora, si e no, al 40% della salita... vado su del mio passo (anche perché non incrocio una bici... al massimo qualche auto di cacciatori)...



Arrivo ai rotori (circa 90 km e le 12 passate) con una certa stanchezza (che, voglio pensare, soprattutto *da fame*)... bisogna provvedere... giù in discesa verso **CASTELLINA** ... a meno di un km dall'incrocio per Pomaia c'è un altro barrino che già conosco per panini e primi piatti veloci... rifornimento principale.. che consiste in un bel piatto di gnocchi al fagiolo (da ricordare veramente) e , questa volta, solo con acqua (e caffè)

Scendo verso **POMAIA** e da lì verso l'EMILIA... all'intersezione svolta a destra e poi subito a sinistra ... salitella (!) del SARACINO verso **ROSIGNANO M.mo.** i Km sono già oltre 110... eccomi sulle "cento curve" verso **CASTELNUOVO MISERICORDIA** ... ora non bisogna farsi tentare dall'Emilia lì in basso che mi riporterebbe a casa in pochi km... per cui ultimo sforzo a sinistra verso **NIBBIAIA**. Anche questo è uno dei tratti secondo me da incorniciare... strada senza traffico, solo macchia mediterranea ai lati e soprattutto il mare davanti ...  
... il tempo per una foto ...



e giù in discesa fino a **CHIOMA >> QUERCIANELLA>> ROMITO>> BOCCALE** e quindi **LIVORNO** ..... e poi fino a Stagno ... questi ultimi km non sono il massimo... ma il nostro è un gruppo VICARELLO-LIVORNESE e bisognerà pur studiare tragitti che intercettino entrambi i “centri” anche se questo significa qualche semaforo...

Infine, aiutato da un po’ di vento di mare, da Livorno verso casa ..

***Sono 160 KM e 7h30’ di bici.***

Ciao e...alla prossima.

Stefano

<b>LOCALITA'</b>	<b>KM PROGRESSIVI</b>	<b>ALTITUDINE</b>
VICARELLO	0	9
CASTELFALFI	43,5	264
SAN VIVALDO	48,2	356
IL CASTAGNO	53,5	513
MOLINO D'ERA	65,5	103
LA STERZA	76,7	87
MONTE VASO	89,7	514
INTERSEZIONE SS 206	109	24
ROSIGNANO M.MO	113	154
NIBBIAIA	125	270
LIVORNO V.LE CARDUCCI	147	12
VICARELLO	161	9