

Piccola GF dell'Appennino 20-21 Agosto 2013

### 1^ tappa: Vicarello-Loc Fornace (Cutigliano) 100 Km

La mattina del 20 alle 7,30, zainetto in spalla, mi metto in viaggio: Vicarello>> Pisa>> San Giuliano>>Ripafredda>>Lucca>>Borgo a Mozzano, dove costeggio il famoso ponte



Il ponte della Maddalena conosciuto anche come il ponte del Diavolo

Poco più avanti sosta al bar-pizzeria appena fuori Bagni di Lucca (63° Km). Riprendo lungo la SS12 verso Sesta >> Popiglio (foto del Duomo XII sec)



Siamo appena a 550 m slm e sono già di strizzo ... Comunque.. un km prima della Lima svolta a sx sulla SP 20 via Fontana Vaccaia verso le Torri di Popiglio su per 12 Km con diversi mangia e bevi (tracciati ai tempi delle capre) fino a casa Loc. Fornace 17. Percorsi quasi 100 Km e un dislivello di circa 1000 m. Sono le 11,40.

## **2^ tappa Loc Fornace- Vicarello (via Abetone, Passo delle Radici) 150 Km**

La mattina del 21 sono davvero incerto sul da farsi: tira un vento che porta via, le bandiere del vicino agriturismo sono tese come coltelli...; mi consulto con il mio staff tecnico (vedi foto)



Staff tecnico

e decido comunque di partire. Sono quasi le 11. Riprendo la SP 20 Popiglio-Fontana Vaccaia sempre in salita verso Pian degli Ontani >> Pian di Novello >> Orto Botanico Abetone tra faggete secolari ed il torrente Sestaione. Confluenza con SS12 in località Le Regine e ultima erta verso Abetone. Non mi fermo nemmeno perché ho una fame che 'un ci vedo e giù verso Modena. Dopo 3 Km a Dogana sosta per un riso in bianco al ristorante Carinzia (che conosco da una vita), 2 porzioni di riso, acqua e un caffè doppio al tavolo: 6 EUR con la ricevuta. Giù per altri 10 Km verso Fiumalbo >> Pievepelago.



Panorama garfagnino

Breve sosta con un po' di stretching.. e ora il passo delle Radici ... sono 15 Km con pendenze variabili ... supero Sant'Anna Pelago e iniziano i tornanti ... dolci ... ma fino a tre Km dalla vetta ... ( ma perché le salite diventano 'ntepatie sempre nell'ultimi tre Km??). Comunque eccomi in vetta alle 14,45. Cioccolata al barrino con mezz'etto di zucchero ... e ora via verso casa ( si fa per dire dato che mancano circa 115 Km) ... mi fermo in discesa al Casone di Profecchia, punto classico per i ciclisti che arrivano dalla Garfagnana.



E poi giù ... Castiglione>>Pieve di Fosciana>> Castelnuovo Garfagnana >>Galliciano. A Borgo a Mozzano riprendo la SS12 verso Lucca >> Ripafratta >> San Giuliano ecc ecc. ... arrivo a Vicarello alle 18,45.

Il computerino dice: 251 Km, 11h 25', media 22,03... ma non dice che c'ho 'r culo 'n fiamme ...

Stefano Dal Canto