

LE NOSTRE SALITE - 6

COMPITESE



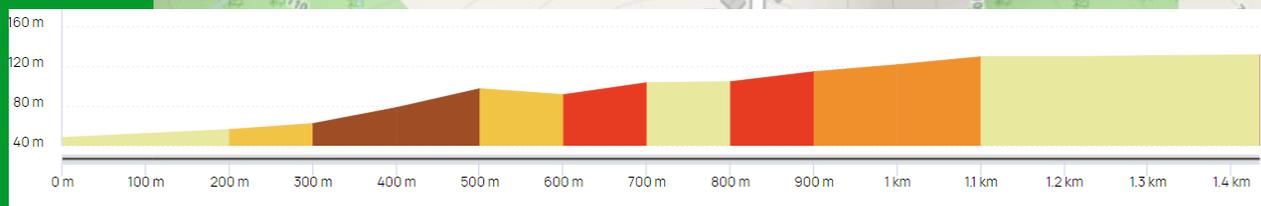
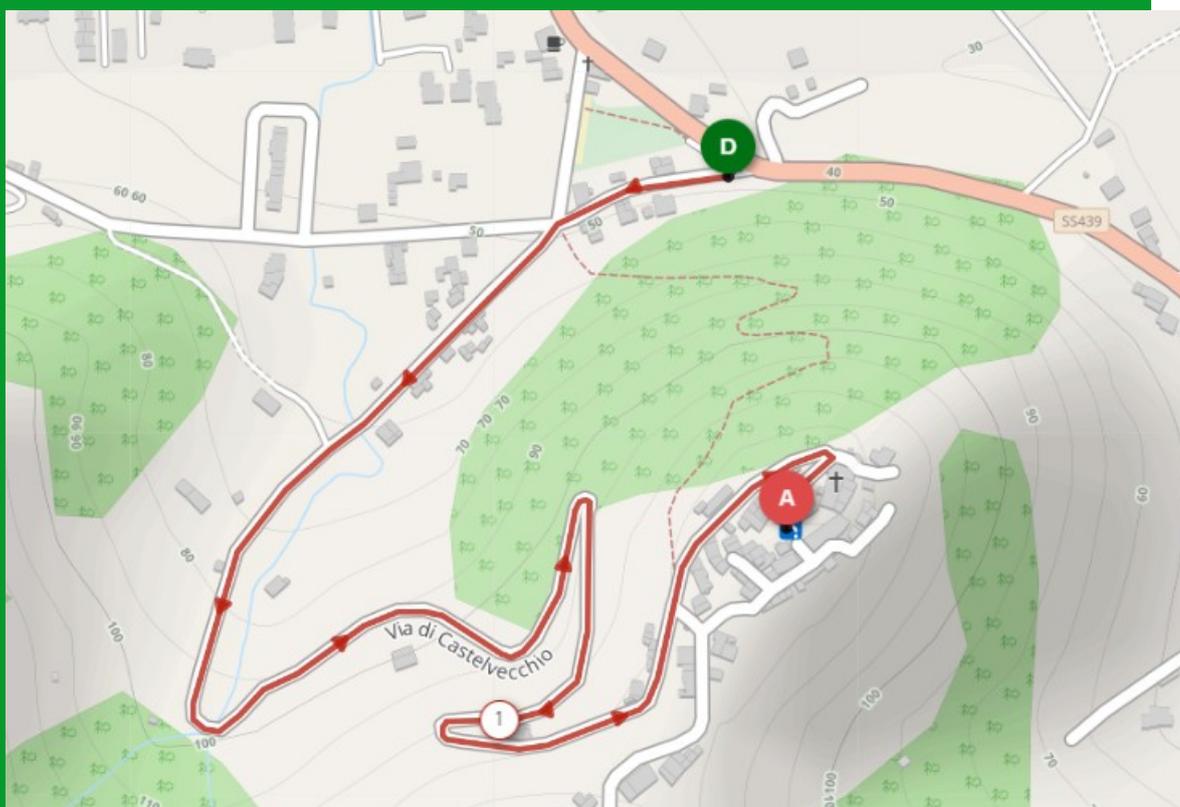
Il piccolo borgo di Ruota

Il Compitese è una porzione del comune di Capannori. Poco popolato (circa 7mila abitanti nelle dieci località che lo compongono) alterna pianura, collina e bassa montagna. E' famoso per le camelie e da un punto di vista ciclistico per avere cresciuto Mario Cipollini che ha dato i suoi primi colpi di pedale a San Giusto di Compito.

Le salite di questa zona sono quasi sempre corte e quindi non particolarmente impegnative.

Buona lettura e buone pedalate!

CASTELVECCHIO DI COMPITO

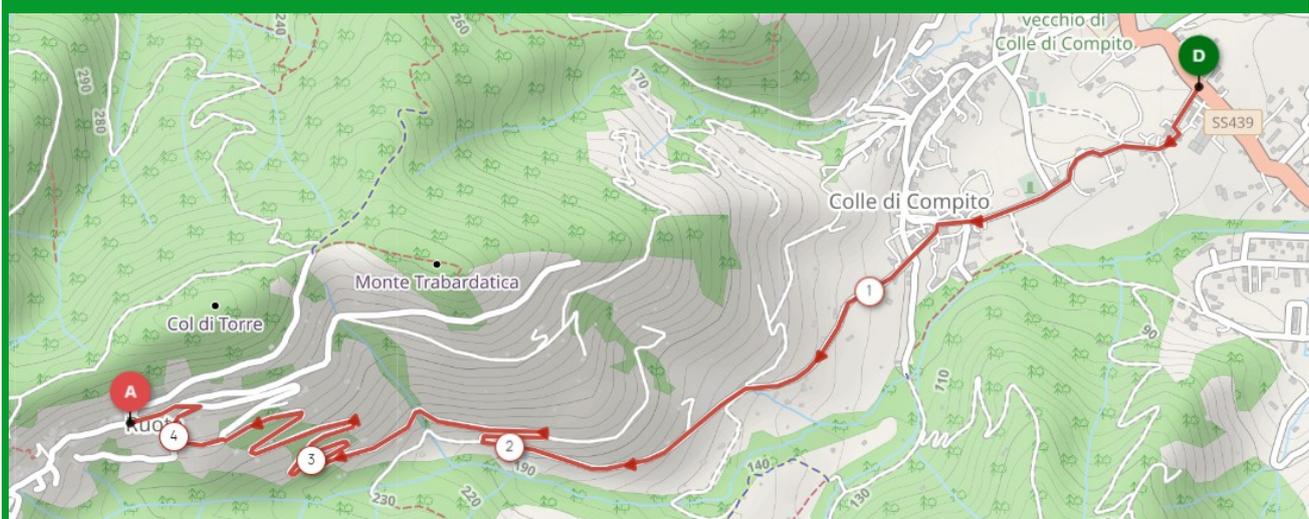


planimetria STRAVA, altimetria openrunner

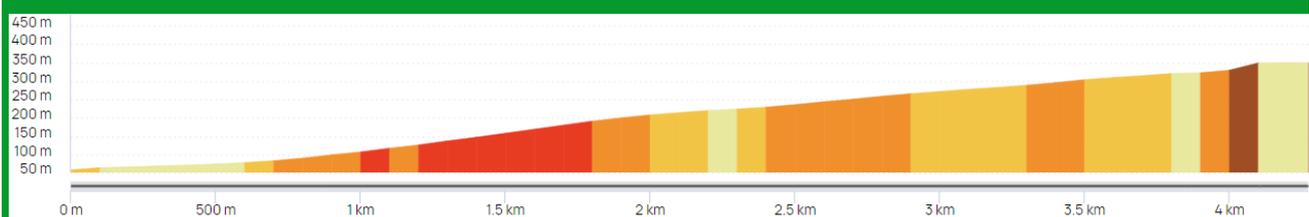
Lunga 1,4 km è una salita non banale (pendenza media del 7,3%), avendo un dislivello di 101 metri con una punta al 12%, posta, come si vede dall'altimetria, fra i 300 e i 500 metri.

Un po' di fatica che si dimentica subito grazie alla vista che si gode da Castelvecchio.

RUOTA



planimetria STRAVA, altimetria openrunner



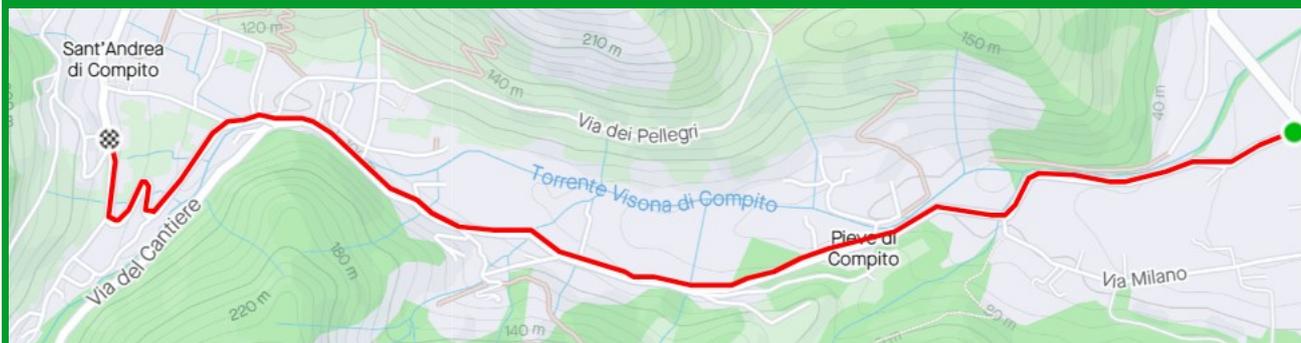
planimetria e altimetria openrunner

E' decisamente la salita più impegnativa della zona.

Perché è la più lunga (4,8 km) e perché per circa 1500 metri ha una pendenza che raggiunge la doppia cifra e non scende mai sotto l'8%. Superato questo tratto la strada si fa meno dura e lascia maggior respiro.

Pendenza media: 6,6%. Dislivello: 318 metri

SANT'ANDREA DI COMPITO da Pieve di Compito



planimetria e altimetria STRAVA

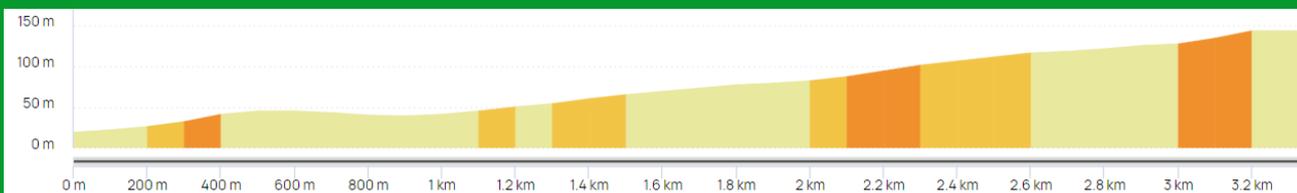
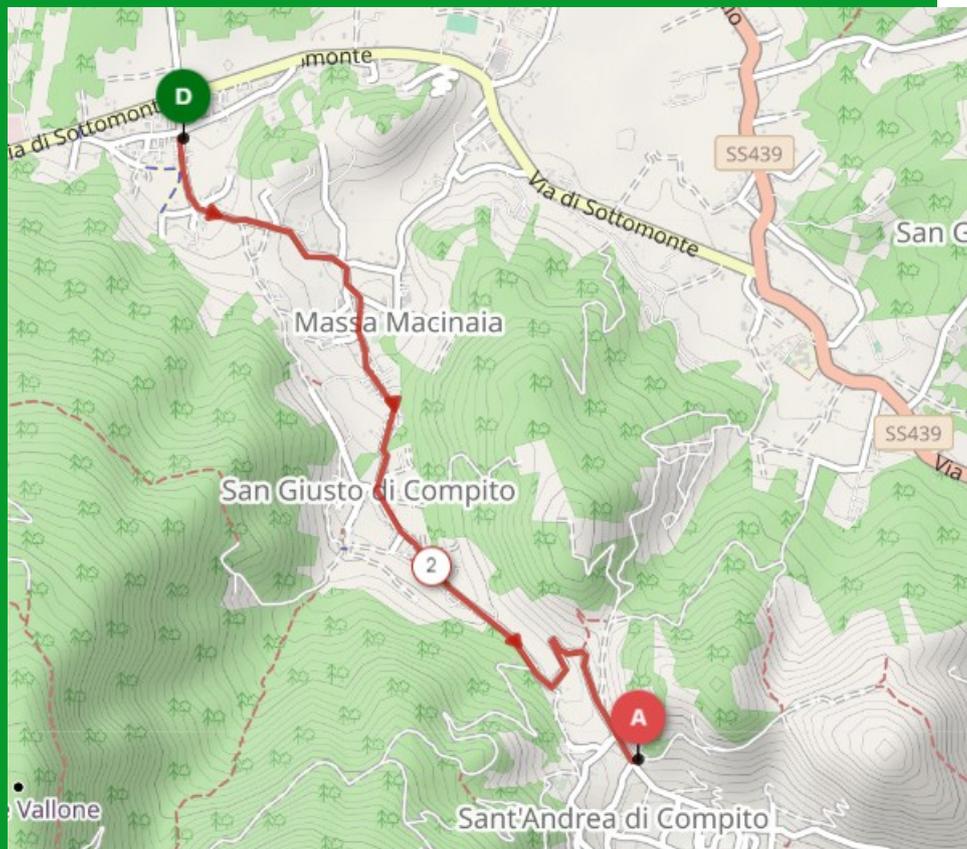
Salita decisamente facile che può essere fatta anche con un allenamento "approssimativo".

Lunga 3 km con 105 metri di dislivello, ha una pendenza media del 3,3% e solo un breve tratto in cui si avvicina alla doppia cifra di pendenza.

La strada è quasi completamente contornata dal bosco.

Prima di Sant'Andrea si nota, sulla sinistra, la strada, ben più impegnativa, che porta al Monte Serra.

SANT'ANDREA DI COMPITO da San Giusto e Massa Macinaia



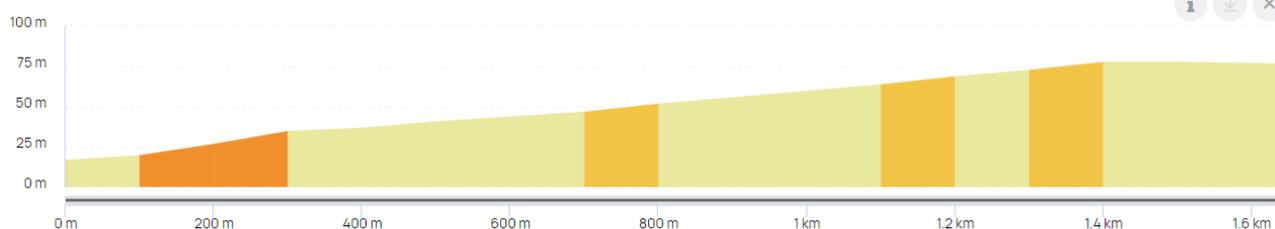
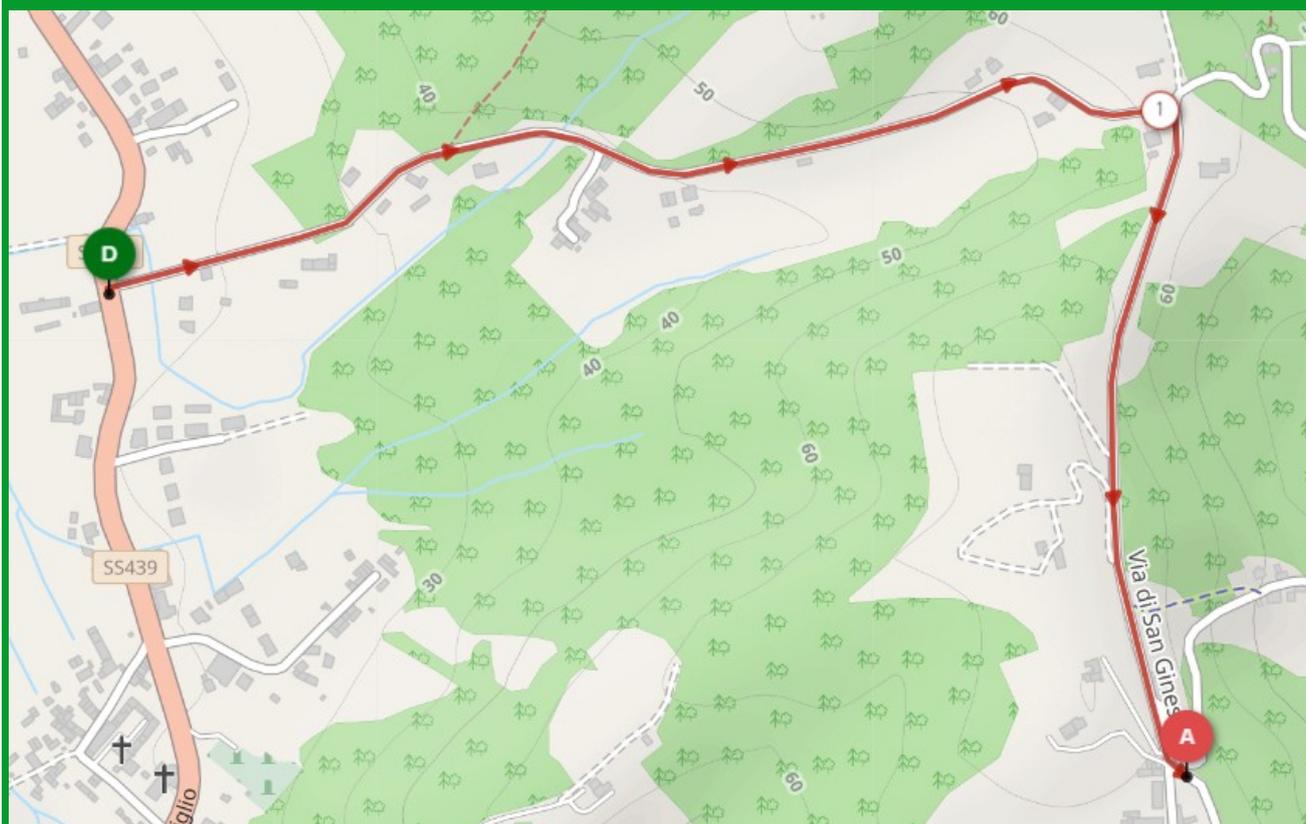
planimetria e altimetria openrunner

Da questo versante arrivare a Sant'Andrea di Compito è un po' più impegnativo ma neppure troppo.

3,3 km di lunghezza, 3,6% di pendenza media con un dislivello di 153 metri. Anche nei tratti più duri non si arriva mai in doppia cifra.

Comunque anche da questo versante la stradina è molto bella e, come sempre nel Compitese, poco transitata.

SAN GINESE da S. Leonardo in Treponzio



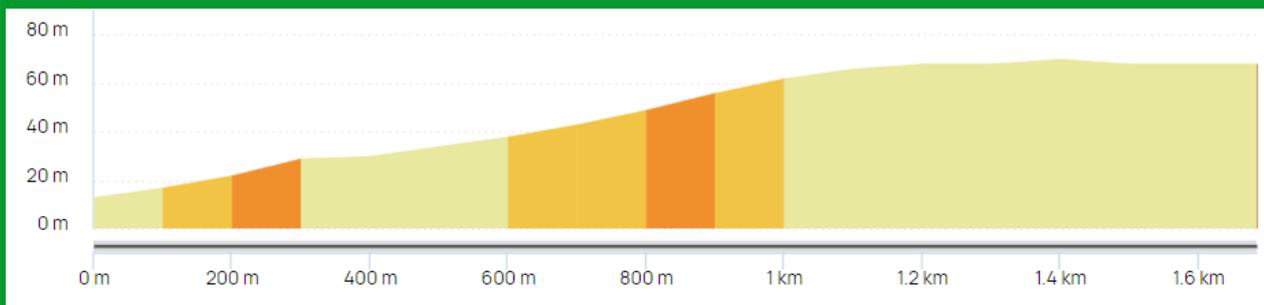
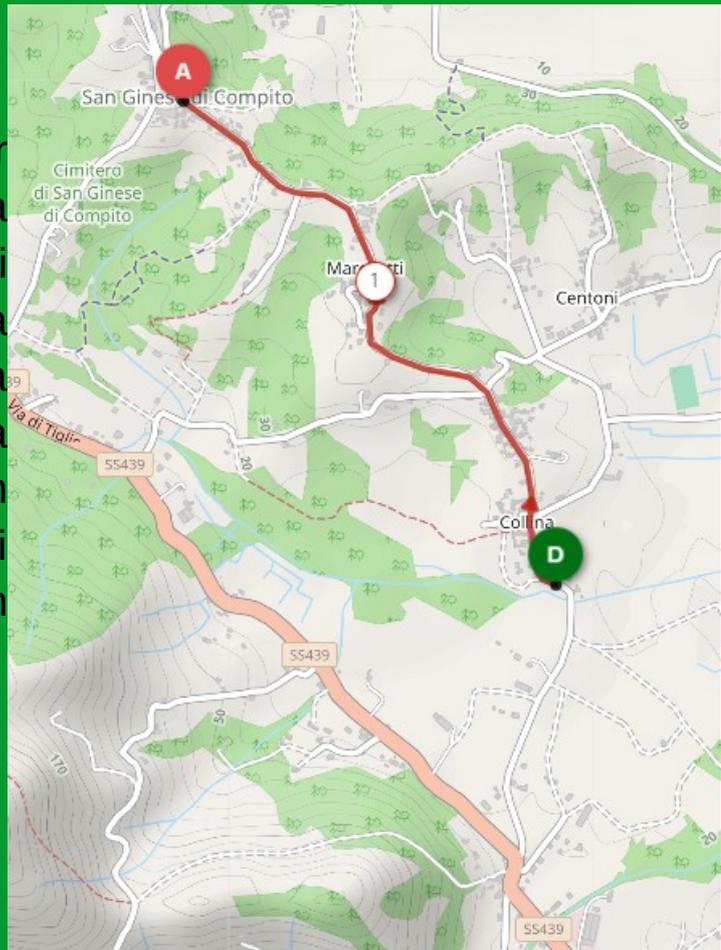
planimetria e altimetria openrunner

Poco più di uno strappo è la salita che porta da poco fuori S. Leonardo in Treponzio a San Ginese.

Appena 1,6 km con un dislivello di 61 metri e una pendenza media del 3,7%.

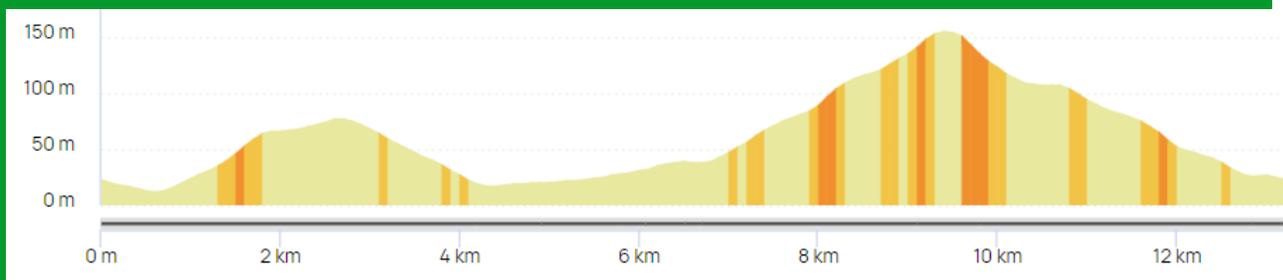
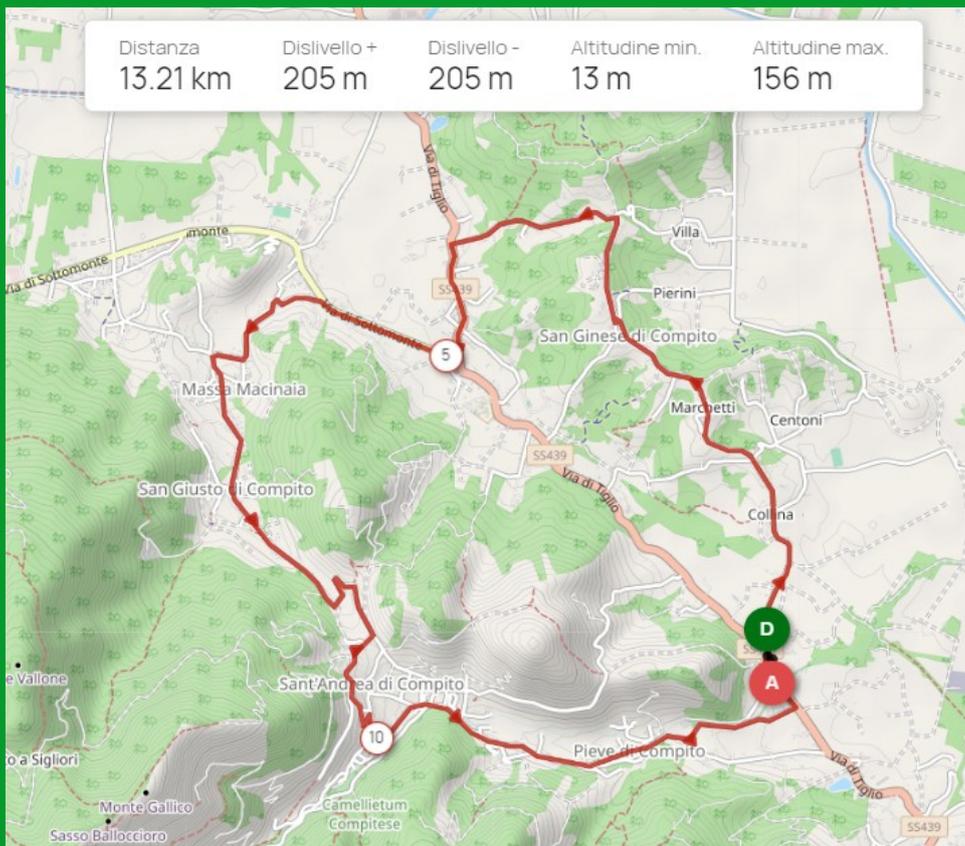
SAN GINESE da Colle di Compito

Facile anche la salita per arrivare a San Ginese da Colle: 1,7 km, 57 metri di dislivello, 3,3% di pendenza media. In realtà questa salita è un po' più impegnativa perchè si concentra su 1 km visto che gli ultimi 600 metri sono solo leggermente in salita.



planimetria e altimetria openrunner

ANELLO NEL COMPITESE



planimetria e altimetria openrunner

Concludiamo proponendo un piccolo percorso circolare: partendo dalla SS 439 dopo Colle ci si dirige verso San Ginese e poi si ritorna sulla SS 439 percorrendola fino a San Leonardo in Treponzio dove si prende la via Sottomonte fino alla deviazione per Massa Macinaia (via della Chiesa). Da Massa Macinaia si raggiunge San Giusto, Sant'Andrea e Pieve fino a ritornare al punto di partenza sulla SS 439.

Un bel giretto di 13 km, con 250 metri di dislivello da aggiungere ai km già fatti per arrivare nel Compitese.