

~ 1 ~

ITINERARI



Antignano, tramonto livornese

IN BICICLETTA NEI DINTORNI DI LIVORNO

LIVORNO: MARE E COLLINA

LIVORNO, CASTIGLIONCELLO, ROSIGNANO SOLVAY, ROSIGNANO MARITTIMO, CASTELNUOVO, ORCIANO, ACCIAIOLO, FAUGLIA, VICARELLO, NUGOLA, LIVORNO – KM 80

Località	Altitudine mt	Distanza parziale km	Distanza totale km
LIVORNO			
ROSIGNANO SOLVAY	8	24	24
ROSIGNANO MARITTIMO	150	7	29
CASTELNUOVO DELLA MISERICORDIA	170	5	34
ORCIANO	121	10	44
FAUGLIA	87	10	54
VICARELLO	9	8	62
NUGOLA	49	5	67
LIVORNO		13	80

Descrizione - E' questa una girata che unisce le bellezze del mare a quelle collinari, due caratteristiche dei paesaggi livornesi. Si parte transitando sui splendidi viali a mare per raggiungere l'Aurelia (SS1) e quindi, su una strada magnifica ma piuttosto transitata anche da mezzi pesanti, **Castel Boccale, Romito, Castel Sonnino** e a seguire **Quercianella, Chioma** e **Castiglioncello**, potendo godere, dopo Chioma, di un invidiabile panorama marino, oltre che di un traffico finalmente molto limitato. Superato Castiglioncello si arriva a **Rosignano Solvay**, dove si svolta a destra ad una prima rotatoria e poi a sinistra in una seconda e in una terza rotatoria per superare un cavalcavia al cui termine, ennesima rotatoria, si svolta a destra immettendosi in un bel viale alberato – via Salvator Allende – che ci porta allo stadio Ernesto Solvay che ci ritroviamo alla nostra sinistra. Qui svoltiamo, appunto, a sinistra in via della Repubblica, costeggiando l'impianto sportivo e dirigendosi in pedalabile salita verso **Rosignano Marittimo**. Superata una rotatoria la strada comincia a salire in maniera più decisa ma non particolarmente inquietante. Qui coloro che non amano la salita un po' di fatica la durano. Comunque si tratta di un tratto breve, circa 500 metri, poiché superata la piazza centrale del paese la salita assume di nuove pendenze sopportabili fino alla località de **La Maestà** (173 mt). Abbiamo imboccato, praticamente senza

accorgercene, la strada che ci porterà a **Castelnuovo della Misericordia**, qui si svolta a destra, si supera il cimitero e ci si dirige senza possibilità di sbagliarci verso la provinciale pisana-livornese (SR 206) dove si svolta a sinistra, la si percorre per poche centinaia di metri prima girare a destra in direzione di **Orciano Pisano** che raggiungiamo dopo un "mangia e bevi" che ci costringe ad "alleggerire" il rapporto usato. Ad Orciano, piazza centrale, svoltiamo a destra raggiungendo in facile e breve discesa, la frazione di **Laura** dove ci immettiamo, svoltando a sinistra, sulla SP 21 in direzione di **Acciaiole**. Prima di arrivare nella piccola frazione troviamo, sulla destra, la deviazione verso **Fauglia**, che raggiungiamo dopo un breve strappo pedalabile continuando a tenere la nostra sinistra fino al bivio situato dopo una strettoia in cui svoltiamo a destra (via Casaferri) proseguendo per via Poggio alla Farnia, una stupenda stradina, costeggiate da ville di notevole pregio, dal fondo asfaltato da poco, che in leggera discesa ci porta verso la SP 1 dove giriamo a sinistra fino a trovare una rotatoria in cui imbocchiamo la direzione **Vicarello**, qui giriamo in direzione **Guasticce-Stagno** fino alla deviazione a sinistra (attenzione allo strappo de La Berte: poche centinaia di metri ma ripidi) che ci porta alla frazione di **Nugola** su una strada magnifica, superata la quale raggiungiamo la strada provinciale delle Sorgenti - che imbocchiamo svoltando a sinistra – che ci riporta a **Livorno**.

Note – Per chi ha un discreto allenamento questo giro non comporta soverchie difficoltà, anzi permette di godersi il magnifico panorama senza durare molta fatica. Il dislivello complessivo è di circa 660 metri, la pendenza maggiore la si trova nello strappo prima di Rosignano marittimo ma non supera il 9% ma per un breve tratto. Questo giro può essere fatto agevolmente in meno di 3 h da un ciclamatore discretamente allenato



La campagna di Nugola

GIRO DEI BAGNI

LIVORNO, NUGOLA, VICARELLO, CENAIA, PERIGNANO, PONSACCO, CASCIANA T., LA MADONNINA, LAURA, ACCIAIOLO, LIVORNO – Km 77

Località	Altitudine mt	Distanza parziale km	Distanza totale km
LIVORNO	1		
NUGOLA	63	12	12
VICARELLO	4	6	18
PONSACCO	23	16	34
CASCIANA TERME	143	10	44
Bivio per Parlascio	213	2	46
S. ERMO (cimitero)	199	5	49
ACCIAIOLO	30	11	58
LIVORNO	1	20	78

Descrizione - Si tratta di una uscita fra le più tradizionali per i ciclamatori livornesi. Si parte imboccando la strada provinciale delle Sorgenti che dalla Stazione ferroviaria ci porta prima al Cisternino proseguendo fino alla seconda deviazione, S.P. 2, per **Nugola** e da qui per **Vicarello**. Imboccando la S.P. 12 ci si dirige verso **Cenaia** e **Perignano** per raggiungere Ponsacco dove, evitando il centro, si devia verso destra e, prima del cavalcavia, verso sinistra e poi di nuovo a destra immettendosi sulla S.P. 13 in direzione **Casciana Terme**. Poco prima del paese la strada comincia a salire sia pure in modo pedalabile fino alla cima della collina che rappresenta il punto più alto del percorso (mt 213). Costeggiando la frazione di **Casciana Alta** si arriva, con una nuova breve e pedalabile impennata della strada, al cimitero di **S. Ermo** dove si prosegue in discesa non difficile ma complicata dal pessimo stato del manto stradale che richiede un po' di attenzione. Superati i **Greppioli** e **Pian di Laura** si prosegue senza deviazioni verso **Acciaiole** e quindi ci si immette per un breve tratto nella strada provinciale pisana-livornese che però si lascia alla deviazione sulla destra verso Livorno dove ci si ritorna sulla provinciale delle Sorgenti che ci riporta a **Livorno**.

Note – La girata non comprende alcuna difficoltà particolare per chi sia dotato di un discreto grado di allenamento e di abitudine a stare in bicicletta. Il dislivello totale da affrontare è di circa 450 mt, la durata del giro, ad una media di 25 km/h, è di circa 3h.

GIRO DELL'ORSO

LIVORNO, CASTIGLIONCELLO, SOLVAY, VADA, S. PIETRO PALAZZI, CECINA, PARATINO, CASALE, BIBBONA, LA CALIFORNIA, CECINA, MAZZANTA, VADA, SOLVAY, CASTIGLIONCELLO, LIVORNO – km 100

Località	Altitudine mt	Distanza parziale km	Distanza totale km
LIVORNO	1		
CASTEL SONNINO	72	15	15
CECINA	9	19	34
CASALE	171	14	48
BIBBONA	37	4	52
LA CALIFORNIA	5	5	57
CECINA	9	5	62
MAZZANTA	1	6	68
CASTEL SONNINO	72	20	88
LIVORNO	1	12	100

Descrizione - Girata splendida, senza difficoltà particolari, sulla costa livornese con una puntata nell'entroterra della Val di Cecina raggiungendo la caratteristica località di Casale Marittimo. Si parte da Livorno percorrendo i viali a mare prima e l'Aurelia dopo raggiungendo il **Castel Boccale**, il **Romito** e poi **Castel Sonnino** (mt 72, km 15). Superata la frazione di **Quercianella** si prosegue sulla vecchia Aurelia per **Castiglioncello, Rosignano Solvay, Vada, S. Pietro ai Palazzi e Cecina**. A Cecina ci si dirige verso la rotatoria dell'Ospedale dove si imbocca la strada provinciale del Paratino fino alla deviazione verso **Casale Marittimo**. La strada – siamo ora entrati nella provincia di Pisa - comincia a salire dolcemente (pendenza massima 5-6%) passando dai 31 mt di quota del bivio ai 171 di Casale Marittimo (mt 171, km 52) massima asperità della giornata. A Casale ci si dirige verso **Bibbona**, rientrando in provincia di Livorno con una bellissima strada in veloce ma non pericolosa discesa. Superata Bibbona si punta verso **La California**, patria dell'ex campione del mondo Bettini, dove si riprende la vecchia Aurelia per ritornare a **Cecina** e di qui dirigersi verso **Marina di Cecina** imboccando via Ginori fino al semaforo situato a pochi metri dal ponte sul fiume Cecina. Al semaforo si svolta a destra in direzione Mazzanta, costeggiando i numerosi campeggi e poi raggiungendo **Vada** da dove si ritorna verso Livorno rientrando sulla

vecchia Aurelia e ripercorrendo la strada che permette di ammirare i magnifici scorci della scogliera fra **Castiglioncello, Quercianella e il Romito**.

Note – L'altimetria totale è abbordabile anche per coloro che non hanno un particolare feeling per le salite (660 mt circa), comunque chi l'affronta deve avere un buon grado di allenamento. Durata del giro: circa 3h30' alla media di 29 km/h circa.



Casale Marittimo

LE "CENTO CURVE"

LIVORNO, ACCIAIOLO, S. LUCE, PASTINA, POMAIA, ROSIGNANO M.MO., CASTELNUOVO DELLA MISERICORDIA, GABBRO, LIVORNO – KM 80

Località	Altitudine	Distanza parziale	Distanza totale
LIVORNO			
ACCIAIOLO	26	19	19
S. LUCE	189	13	32
PASTINA	197	2	34
POMAIA	170	5	39
ROSIGNANO MARITTIMO	145	11	50
CASTELNUOVO DELLA MISERICORDIA	170	5	55
GABBRO	200	9	64
Località La Malavolta	321	3	67
LIVORNO		13	80

Descrizione - Si parte dalla zona nord di Livorno, imboccando la via delle sorgenti che, passando dal Cisternino, ci porta alla strada regionale 206, pisana-livornese, che deve essere imboccata in direzione sud. Dopo un breve tratto, località Torretta vecchia, si svolta a sinistra immettendoci sulla SP 21 che ci porta prima ad **Acciaiole** e poi a **Laura**. Si prosegue in leggera salita (2-3%) superando località i **Greppioli** e arrivando al bivio per Santa Luce dove si arriva percorrendo la SP 13: si tratta di una strada "mangia e bevi" che se discretamente allenati dobbiamo affrontare anche "di rapporto" (50 o 53). A **S. Luce** si prosegue scendendo e risalendo verso **Pastina** e poi, sempre seguendo i saliscendi di una strada magnifica dalla quale si ammira un paesaggio tipicamente toscano, si arriva a **Pomaia**, famosa per il centro buddista. Da Pomaia in facile e veloce discesa – attenzione però al fondo stradale spesso disastroso – si raggiunge la SR 206: svolta a destra e poi, dopo un centinaio di metri, a sinistra per raggiungere in pedalabile salita località **Saracino**. Qui si trovano due deviazioni a destra, entrambe ci portano a **Rosignano Marittimo**. La prima comporta un tratto piuttosto duro e quindi noi scegliamo la seconda che non

è leggerissima ma comunque più abbordabile. Da Rosignano Marittimo continuiamo verso **Castelnuovo della Misericordia** e da qui imbocchiamo la strada per **Gabbro**. Strada bellissima, un saliscendi poco trafficato tutto dentro il bosco che presenta alcune difficoltà dovute non tanto alle innumerevoli curve che la caratterizzano quanto al fondo stradale spesso molto sconnesso. Dal Gabbro si gira verso Livorno affrontando una breve salita che, superato il cimitero del paese, comincia a presentare pendenze importanti anche superiori al 10%. La faticaccia, almeno per i non amanti della salita, dura per alcune centinaia di metri: una volta superato il gruppo di case la strada comincia a spianare fino a trasformarsi in discesa anche piuttosto tecnica che va affrontata, almeno nella sua prima parte, con una certa attenzione. Al termine della discesa ci si ritrova in località Collinaia, all'estrema periferia di **Livorno**. Pochi chilometri ancora e si arriva nella zona centrale della città.

Note – L'uscita richiede un discreto allenamento per evitare di arrivare "bolliti". Non ci sono salite particolarmente impegnative, però chi la affronta senza un adeguato allenamento rischia di risentire dei continui "mangia e bevi". Il dislivello complessivo è di circa 850 metri. Un ciclamatore discretamente allenato può agevolmente percorrere questo giro in meno di 3 h.



Santa Luce

IL GIRO DEL MONTEVASO

LIVORNO, ACCIAIOLO, LA MADONNINA, CASCIANA T., CHIANNI, POGGIO VITALBA, CASTELLINA, POMAIA, PASTINA, S. LUCE, ACCIAIOLO, LIVORNO – KM 101

località	altitudine	distanza parziale	distanza totale
Livorno			
La Maddonina de monti	188	29	29
Casciana Terme	153	4	33
Chianni	284	7	40
Poggio Vitalba	504	13	53
Castellina	338	4	57
Pomaia	178	4	61
S. Luce	197	7	68
Livorno			101

Descrizione - Si parte dalla zona nord di Livorno, imboccando la via delle sorgenti che, passando dal Cisternino, ci porta alla strada regionale 206, pisana-livornese, che deve essere imboccata in direzione sud. Dopo un breve tratto, località **Torretta vecchia**, si svolta a sinistra immettendoci sulla SP 21 che ci porta prima ad **Acciaiole** e poi a **Laura**. Si prosegue superando località i **Greppioli** e arrivando ai piedi della salita della Madonna dei monti. Niente di particolarmente impegnativo: 2,8 km, 113 metri di dislivello, pendenza media del 4%, insomma con un buon grado di allenamento la si può fare anche di "rapporto". Si scende e si risale leggermente fino arrivare alla discesa vera e propria che ci porta a **Casciana Terme** (attenzione al manto stradale tutt'altro che perfetto!) dove si svolta a destra in direzione **Chianni**. Un pò di saliscendi e quindi comincia la salita verso il paese, anche questa niente di particolare. La salita diventa un po' più impegnativa dopo il centro abitato ma, soprattutto diventa dura, dopo la così detta "buca". In pratica finita la salita, la strada (SP 48) prosegue in falsopiano e poi in ripida discesa a cui segue una altrettanto ripida salita (circa 2,5 km, pendenza 8-9% con punte del 14%) fino all'incrocio con la SP 55, quando prima diventa un po' meno dura e poi lascia respirare fino a riprendere a salire ma in modo pedalabile fino al **Poggio Vitalba**, situato proprio sotto il Monte Vaso, oggi caratterizzato dagli impianti eolici. Il panorama è magnifico, per molti versi simile a quello appenninico. La

discesa verso **Castellina** è molto bella, come bella è quella che da Castellina porta a **Pomaia** (svoltare a destra, SP 13) con la differenza che la prima ha un manto stradale rifatto di recente mentre la seconda è più sconnessa quindi da affrontare con una certa attenzione. A Pomaia si prosegue per **Pastina** e **S. Luce** in un piacevole “mangia e bevi” che ci porta alla SP 21 dove si gira ancora a destra verso Acciaiole e la SR 206 dove si gira a destra fino alla prima deviazione a destra dove si imbecca la strada provinciale delle Sorgenti che ci porta a **Livorno**.

Note – L’uscita richiede un buon allenamento. Non ci sono salite particolarmente impegnative, se non quella della “buca” dopo Chianni, però il dislivello totale è di circa 1130 metri. Un ciclamatore discretamente allenato impiega meno di 4 ore a percorrere questo itinerario.



Chianni