

PER CHI VUOL COMINCIARE AD ANDARE IN BICI DA STRADA



Qualche percorso da fare per allenare la gamba e per prendere passione alla bicicletta.

Questa scheda non ha alcun valore “scientifico” ma vuole essere semplicemente e molto modestamente un insieme di consigli pratici dettati dall’esperienza di anni di bicicletta da corsa su strada. Non è indirizzata a coloro che si sentono “campioni” – il web è pieno di tabelle di allenamenti – ma a coloro che vogliono praticare questo sport per il divertimento e la salute.

Quando si comincia è sconsigliabile andare con i gruppi di ciclisti già allenati a percorrere molti chilometri: ti “tirano il collo”, ti fanno durare un “monte” di fatica e magari ti fanno anche passare la voglia di andare in bici. In questi casi, se si è sprovvisti di compagni neofiti, vale il detto “meglio soli che male accompagnati”.

Fatta questa necessaria premessa, entriamo nel vivo dell’argomento.

FASE 1: PERCORSI PIANEGGIANTI PER “FARE LA GAMBA”

Poiché tutti i manuali del ciclismo raccomandano che l’inizio della preparazione si basi su molti chilometri fatti in pianura e in agilità, vi proponiamo alcuni percorsi estremamente facili, con partenza da Livorno che servono a “fare la gamba”, ad abituare il fisico a stare in bicicletta e, perché no, a fare anche esperienza di guida di una bicicletta da corsa. Poiché la sicurezza non deve essere un optional, abbiamo considerato solo percorsi poco trafficati (a parte quello che da Livorno porta a Vada, da fare, secondo noi, soprattutto nei giorni festivi e non nella stagione estiva).

Livorno – Tirrenia – Marina di Pisa – S. Piero a Grado – Tirrenia – Livorno

Completamente pianeggiante questo percorso è lungo circa 45 km. Si parte da Livorno si prende l’Aurelia e al Ponte Genova si gira a sinistra (via Leonardo da Vinci) per Calambrone e Tirrenia; si prosegue verso Marina di Pisa e la si supera in direzione Pisa. Dopo alcuni km si trova un’ampia

rotatoria e si gira a destra verso S. Piero a Grado. Superata la monumentale chiesa si gira di nuovo a destra imboccando la via Bigattiera una stradina poco frequentata che sbuca sul viale che congiunge Marina di Pisa a Tirrenia. A questo punto si gira verso Tirrenia, Calambrone, Livorno. Nella stagione estiva è una strada molto frequentata dai bagnanti diretti o provenienti da Tirrenia, nelle altre stagioni c'è da fare attenzione al traffico pesante diretto o proveniente al porto di Livorno nel breve tratto di via Leonardo da Vinci. Attenzione anche ai binari che attraversano la via Leonardo da Vinci.

Possibile variante: giunti a S. Piero a Grado si prosegue in direzione Livorno fino ad una grande rotatoria dove si gira a destra imboccando la via Pisorno che costeggiando la recinzione della base militare di Camp Darby arriva a Tirrenia. La via Pisorno non è molto trafficata ma è abbastanza monotona.

Possibile variante: quando si arriva alla grande rotatoria si prosegue per Pisa, raggiunta la quale si imbecca per 100 mt l'Aurelia e alla rotatoria prima dello stabilimento Saint Gobain si gira a destra costeggiando il bar Livorno in direzione La Vettola e San Pierio a Grado. In questo caso il giro si allunga un po': circa 60 km.

Livorno – Castiglioncello – Rosignano Solvay – Vada e ritorno

Il percorso, lungo circa 55 km, comporta di superare lo strappo del Castel Sonnino, niente di eccezionale ma abbastanza faticoso per chi non è molto allenato tanto che si consiglia di utilizzare un rapporto adeguato. Si parte da Livorno imboccando i viali a mare oppure la vecchia Aurelia, si superano Romito e Calafuria, si affronta lo strappo del Sonnino, si superano Quercianella e Chioma e si arriva finalmente in una strada poco transitata (vecchia Aurelia) che ci porta prima a Castiglioncello e poi a Rosignano Solvay e a Vada dove alla rotatoria della piazza centrale del paese si torna indietro rifacendo esattamente lo stesso percorso.

Il problema di questo giro è, sempre, il traffico pesante fra Antignano e Chioma, e d'estate l'intenso traffico dei bagnanti diretti o provenienti da Calafuria e dal Romito. Insomma una bella strada però piuttosto "indigesta" dal punto di vista del traffico.

Livorno – Acciaiole – Laura – Greppioli – Laura – Acciaiole – Livorno

Percorso quasi interamente pianeggiante – c'è da "affrontare" il breve strappo dei "Greppioli", niente di importante – lungo circa 50 km. Si parte da Livorno dirigendosi verso il Cisternino e imboccando via delle Sorgenti che porta sulla S.R. 206, via pisana-livornese. La S.R. 206, solitamente molto trafficata, la si percorre per poche centinaia di metri fino a Torretta Vecchia (stabilimento Continental, ex-Siemens) dove si gira a sinistra fino ad Acciaiole e poi a Laura dove si svolta a destra in direzione Orciano. Dopo aver lasciato Laura si svolta a sinistra in direzione Greppioli, breve strappo non impegnativo, e poi, superata la deviazione per Lorenzana, si devia a sinistra ritornando a Laura e rifacendo esattamente il percorso dell'andata.

Livorno – Stagno- Guasticce – Nugola – Livorno

Percorso breve, circa 35 km, che prevede però lo strappo parecchio “ignorante” de La Berte, poche centinaia di metri da affrontare però con rapporti adeguati, cioè molto leggeri, altrimenti si rischia di piantarsi. Si parte da Livorno imboccando la vecchia Aurelia fino a Stagno dove si devia a destra in direzione Guasticce. Poco prima della deviazione per Mortaiolo – siamo nei pressi di Vicarello – si gira a destra, affrontando il citato strappo de La Berte, e raggiungendo Nugola. Da qui si imbecca via delle Sorgenti in direzione Livorno.

Possibile variante: dopo Guasticce invece di deviare a destra in direzione Nugola, si prosegue, si supera la deviazione a sinistra per Mortaiolo, e si devia a destra in direzione di Collesalvetti. Si arriva, superando un caratteristico ponticello, alla vecchia stazione di Collesalvetti dove si imbecca la S.R. 206, pisana-livornese, in direzione sud. Fatti un paio di km si trova la deviazione per Livorno, via delle Sorgenti. Con questa variante il giro, che comporta di fare la trafficata, specie nei giorni feriali, S.R. 206, è lungo circa 40 km.

Livorno – Stagno – Biscottino – Coltano – Ospedaletto – Arnaccio – Vicarello – Guasticce – Stagno – Livorno

Questo percorso – consigliabile soprattutto nei giorni festivi poiché prevede la transitata, anche dai mezzi pesanti, S.R. 206 – è lungo circa 50 km ed è completamente pianeggiante. Si parte da Livorno imboccando la strada dell’Arnaccio fino a località Biscottino dove si devia a sinistra raggiungendo Coltano. Da questa località, una volta sede di ripetitori RAI e di una base militare USA, ci si dirige in direzione dell’ Aurelia che non si raggiunge perché si imbecca la seconda deviazione a destra. Si tratta di una strada alberata che ci porta ad Ospedaletto, periferia di Pisa. Al semaforo si gira ancora a destra, direzione sud. Siamo ora sulla S.R. 206 che si percorre, superando due semafori, fino a Vicarello dove nel centro del paese si devia a destra verso Guasticce prima e Stagno e Livorno poi. Attenzione ai binari che si incontrano dopo Guasticce: in caso di pioggia diventano estremamente scivolosi e si rischia di cadere!

Livorno- Stagno – Guasticce – Vicarello – Cenaia – Laura – Acciaiolo – Livorno

Il percorso quasi completamente pianeggiante (dopo Cenaia c’è da affrontare le pedalabile salita del Roncione) è lungo circa 55 km. Si parte da Livorno e tramite l’Aurelia si raggiunge Stagno dove si devia per Guasticce e Vicarello. A Vicarello si attraversa la S.R. 206 in direzione Cenaia ma prima di entrare in paese, grande rotatoria, si devia a destra affrontando, dopo alcuni km, lo strappo del Roncione, superato il quale si arriva a Laura da qui di nuovo a destra per Acciaiolo e poi, giunti allo stabilimento della Continental, si imbecca la S.R. 206 per alcune centinaia di metri fino alla deviazione per Livorno.

Livorno – Nugola – Vicarello – Cenaia – Perignano – Ponsacco e ritorno

Il percorso, completamente pianeggiante (a parte lo strappo che porta a Nugola all’andata e lo strappo de La Berte al ritorno) e piuttosto trafficato, è lungo circa 65 km. Si parte da Livorno dove in località Cisternino si imbecca la via delle Sorgenti fino alla prima (o alla seconda) deviazione per Nugola. Breve ma non banale strappetto che ci conduce in una stradina completamente circondata da

vigneti al termine della quale si svolta a destra in direzione Vicarello. Da Vicarello si attraversa la S.R. 206 in direzione Cenaia, Perignano e Ponsacco. Al ritorno si percorre esattamente la stessa strada, oppure dopo Vicarello, invece di girare a sinistra e affrontare la Berte, si “tira a diritto” verso Guasticce, Stagno e Livorno. (in questo caso di “accorcia” il percorso di 1 km).

FASE 2: LE PRIME SALITE

Dopo aver fatto almeno 500 / 800 km in pianura ci siamo abituati a stare in bicicletta, abbiamo preso dimestichezza con il mezzo, siamo preparati al traffico. Sentiamo la gamba “tonica” e qualche volta abbiamo provato a stare dietro a qualche ciclista di quelli con le gambe rasate (sinonimo di buon allenamento, almeno di solito) riuscendoci senza penare troppo. Siamo pronti ad affrontare le prime salite. Vediamo alcune salite “facili” da affrontare senza temere di patire dolori alle gambe il giorno dopo.

S. Luce: la si imbocca dai Greppioli oppure dalla S.R. 206. Il paesino si trova a circa 200 mt. S.l.m. Dai Greppioli la salita è lunga circa 6,3 km, non ha strappi difficili e si caratterizza sostanzialmente come un continuo “mangia e bevi”. Da Livorno e passando da Acciaiolo l’andata e ritorno è lunga circa 65 km. Dalla S.R. 206 la salita (circa 7,8 km) è caratterizzata da tre strappi: il primo, subito dopo la stazioncina, leggero, gli altri due, preceduti da brevi discese, più impegnativi. Consigliamo questo percorso, da fare soprattutto nei giorni festivi: Livorno, Acciaiolo, S. Luce, Stazione S. Luce, S.R 206, Crocino, Torretta Vecchia, Livorno. Il percorso è lungo circa 70 km.

Orciano: la si imbocca da Laura, dalla S.R. 206 oppure da S. Luce. Orciano si trova a circa 100 mt s.l.m., da Laura la salita è lunga 3,5 KM ed è abbastanza impegnativa nel primo tratto, poi spiana, risale leggermente, rispiana quasi fino al centro del piccolo comune della provincia di Pisa. Dalla S.R. 206 e da S. Luce lo strappo è lungo 600 mt ed ha una pendenza media del 5,3% con una punta al 9%.

Fauglia: anche questa località si trova a circa 100 mt s.l.m. La si può raggiungere da Acciaiolo (meno di 1 km, pendenza media 4,5, massima 7%), da Collesalvetti (detta “la Tavola”, 1,3 km di lunghezza al 4,5% di pendenza media), da Crespina (0,8 km al 4,1% di pendenza media), da Valtriano, località che si trova fra Vicarello e Cenaia (detta “la tavolina”, 1,2 km al 3,8% di pendenza media). Consigliamo questo percorso: Livorno, Acciaiolo, Fauglia, La tavola, Vicarello, Livorno (via Nugola o via Guasticce-Stagno). Il percorso è lungo circa 50 km.

Parrana: la frazione del Comune di Collesalvetti, immersa nel verde delle colline livornesi, si può raggiungere dalla via delle Sorgenti (4 km al 3,3% di pendenza media con una punta all’8% poco prima dell’ingresso del paese) oppure dalla S.R. 206 (2,8 km con una prima parte pedalabile ed una seconda, immediatamente prima dell’uscita del paese, con una punta del 13% che la rende parecchio “ignorante”).

La panoramica di Montenero: salita pedalabile lunga 4,1 km al 3,6% di pendenza media. Lo si può inserire al termine del percorso che da Livorno porta a Vada e ritorno.

Tripalle: questo paesino dal caratteristico nome si può raggiungere in salita da Fauglia o da Cenaia passando per località La Botteghina. La salita è lunga 2,4 km con una pendenza media del 2,6%. Consigliamo questo percorso: Livorno, Nugola, Vicarello, Cenaia, Tripalle, Crespina, Le Lame, Cenaia, Vicarello, Livorno (via Nugola o via Guasticce-Stagno). Il percorso è lungo circa 60 km. Attenzione: a Crespina c’è un altro piccolo strappo, circa 300 mt, per raggiungere la piazza centrale del paese.

Roncione: è la località, circa 90 mt s.l.m., che sovrasta il paesino di Laura. Si può raggiungere da Laura oppure da Cenaia. Da Laura è il versante più duro: 0,9 km, pendenza media 6,3%, 9% di pendenza massima. Da Cenaia invece la salita è più lunga ma anche più pedalabile: 1,5 km di lunghezza al 3,9% di pendenza media. Consigliamo questo percorso: Livorno, Nugola, Vicarello, Cenaia, Roncione, Laura, Acciaiole, Livorno: circa 60 km.

FASE 3: LE SALITE "VERE"

Quando si è in grado di superare senza grandi problemi le salite più semplici si può passare a quelle più impegnative presenti nelle nostre zone: il Castellaccio dall'Aurelia, la Valle Benedetta dal Limoncino, la Popogna da Collinaia, e poi Nibbiaia da Chioma (il "vaiolo"), Colognole dal Crocino, Castellina, Riparbella e poi via via fino al mitico Monte Serra, la regina delle nostre salite. Si allungano i percorsi e si diventa, finalmente, ciclisti "veri" (o almeno si spera!).

Buone pedalate. Buon divertimento.