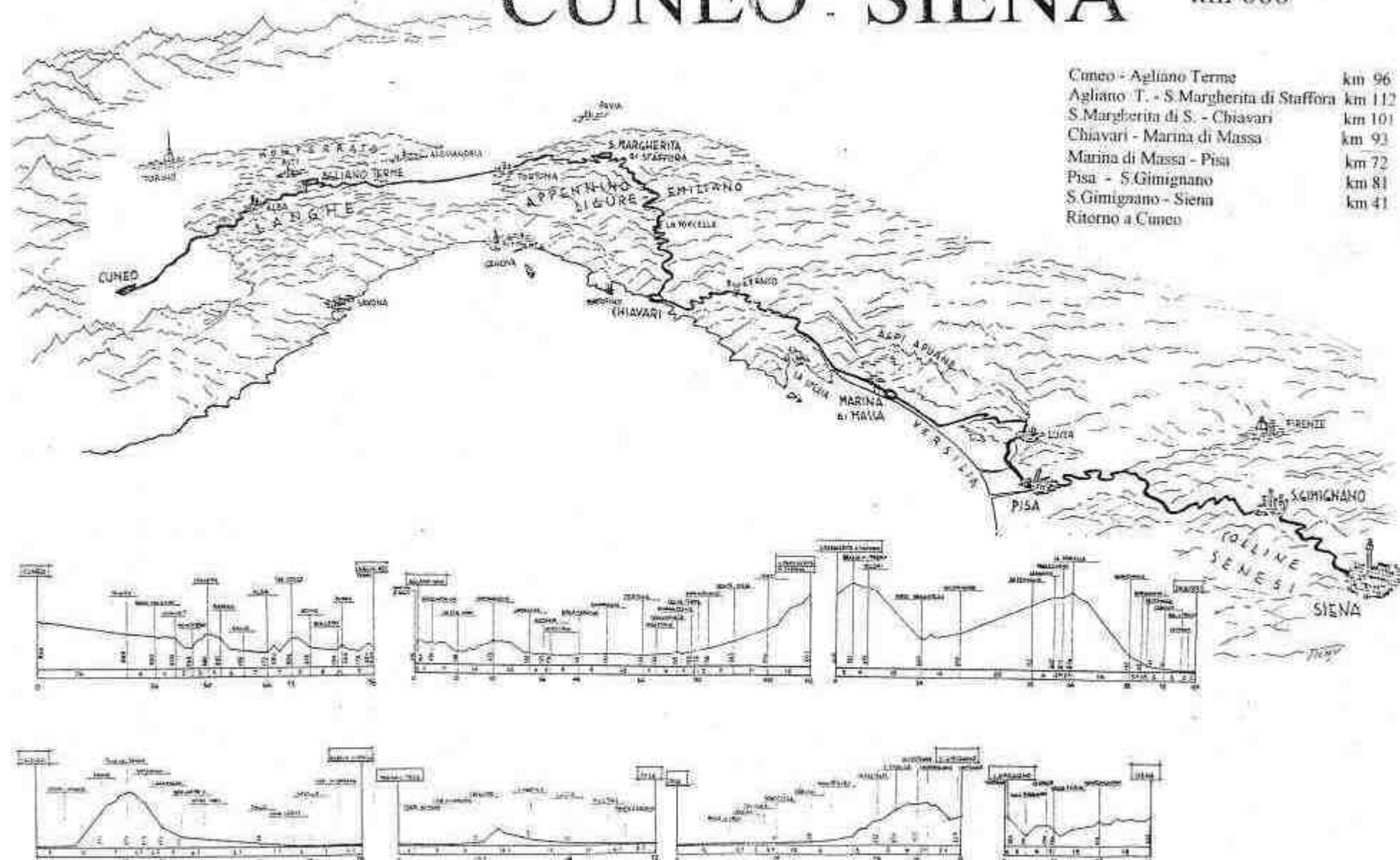


CUNEO - SIENA

km 600



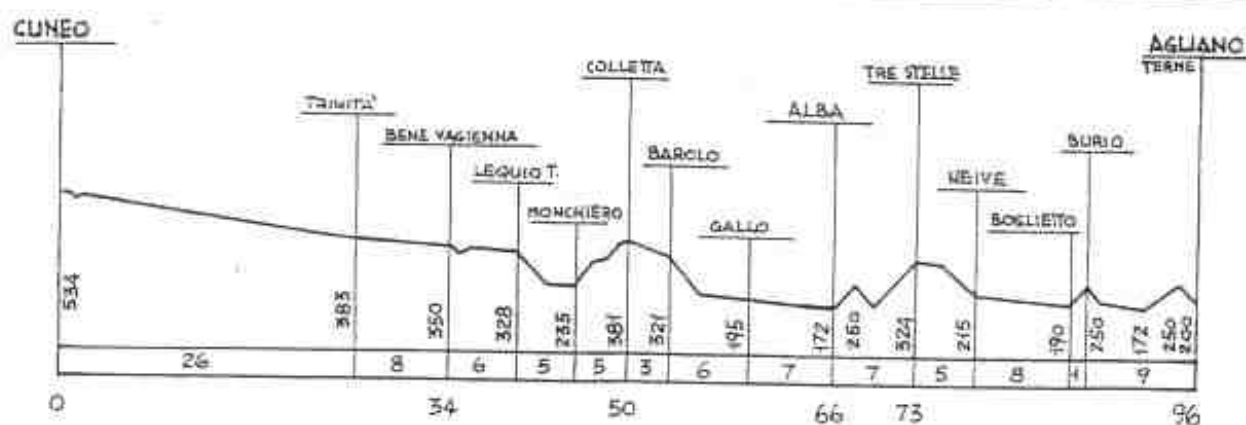
CUNEO - SIENA km 600

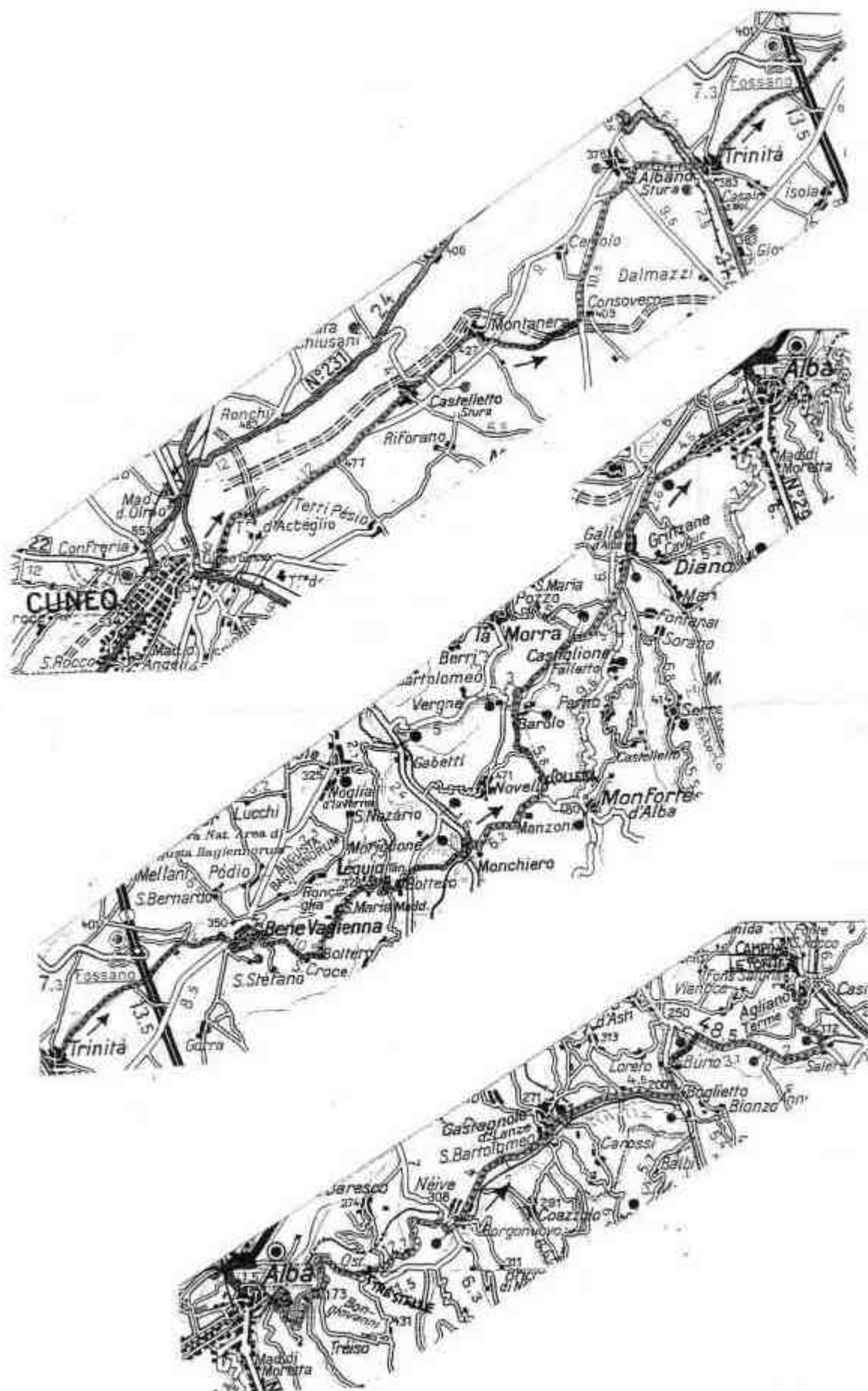
1ª Tappa Cuneo - Agliano Terme (AT) km 96

Percorso: Cuneo, Castelletto S., Montanera, Consovero, S. Albano S., Trinità, Bene Vagienna, Lequio T., Colletta, Barolo, Gallo d'Alba, Alba, Tre Stelle, Neive, Castagnole L., Boglietto, Burio, Salere, Agliano Terme.

Dall'altopiano cuneese alle Langhe al Monferrato.

Si pedala il leggera discesa volgendo le spalle alla cerchia dei monti e costeggiando a tratti il canale di Bene le cui acque accompagnano l'andatura moderata delle nostre ruote. Superata Bene Vagienna (km 34) il territorio incomincia a movimentarsi, prima lievemente, poi più marcatamente dopo l'affaccio sul profondo bacino del Tanaro presso Lequio (km 40). Le Langhe si annunciano con la prima salita della Colletta di Barolo tra gli intensi filari del re dei vini, il romantico castello di Novello e un mare di colli. Si scende verso Alba (km 66) che si attraversa nel centro storico di Via Maestra (il romano "cardo massimo" di Alba Pompeia), tra le torri e le chiese medievali. Dal panoramico tornante di Altavilla che domina la veduta sulla città e sulla valle del Tanaro si passa alla successiva ascesa delle Tre Stelle (km 73), ancora circondati dai vigneti di Dolcetto e Barbaresco. Dopo Neive (km 78) si entra nel Monferrato astigiano: ancora colli più bassi e vigneti di Moscato e di Barbera. Al semaforo di Boglietto si volge a sinistra per una breve rampa culminante presso il castello di Burio, quindi discesa (a destra) nella valletta di Nizza fino all'ultimo colle di Agliano. Il Camping Le Fonti (tel. 0141/954023) si raggiunge deviando a sinistra prima dell'ingresso nel paese.



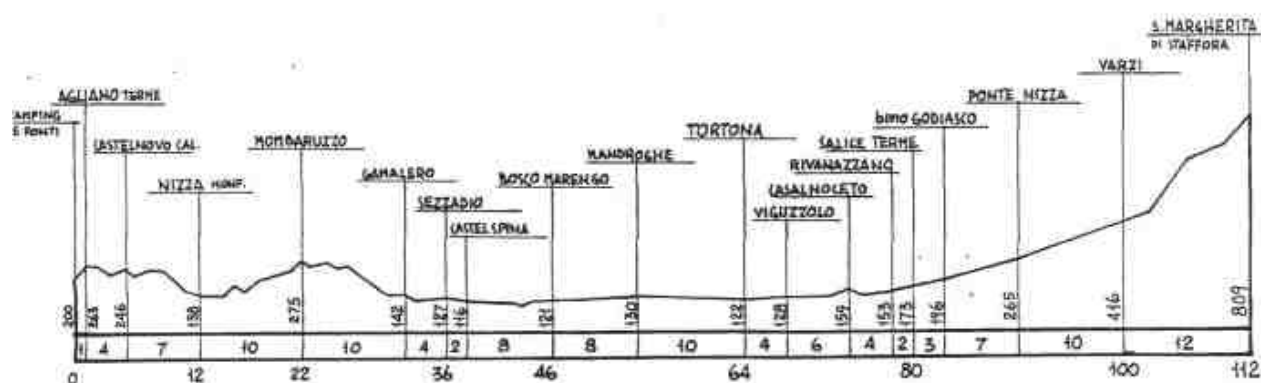


2ª Tappa Agliano Terme - S. Margherita di Staffora (PV) km 112

Percorso: Agliano T., Castelnuovo Calcea, Nizza Monf., Mombaruzzo, Gamalero, Sezzadio, Castelspina, Bosco Marengo, Mandrogne, Tortona, Viguzzolo, Casalnoceto, Rivanazzano, Salice Terme, bivio Godiasco, Piumesana, Ponte Nizza, Bagnaria, Varzi, S. Margherita di Staffora.

Dal Monferrato all'Oltrepò pavese all'Appennino lombardo.

Per evitare la strada maggiore del fondovalle si incomincia scollinando per Castelnuovo Calcea e Nizza Monf.. La seconda serie di colli astigiani (qui si produce soprattutto il Moscato) culmina a Mombaruzzo (km 22), grazioso paese con una bella chiesa gotica (S. Antonio) noto per la produzione degli amaretti. Il panorama si apre verso la pianura padana e la non lontana città di Alessandria. In fondo alla discesa, varcato il bacino del Bormida, si incontra l'antico borgo di Sezzadio (km 36) nei cui pressi si trova il complesso abbaziale di Santa Giustina e, poco più avanti, Bosco Marengo (km 46) con il complesso domenicano di Santa Croce, due insigni monumenti medievali. Ora il territorio spiana nella bassa e fertile Mandrogna, a poca distanza da Marengo che segnò la vittoria napoleonica del 1800. La città di Tortona (km 64) potrebbe ispirare la sosta-pranzo. Si prosegue ai margini delle estreme appendici dell'Appennino, oltre Viguzzolo e Casalnoceto per fare ingresso in Lombardia a Rivanazzano (km 78). Il paesaggio cambia a mano a mano che ci si inoltra nella valle Staffora, dai morbidi pendii coltivati a vigna dell'Oltrepò pavese si passa ai boschi di fondovalle e all'ambiente montano della parte superiore. Superata Salice Terme (km 80) conviene proseguire lungo la strada minore della sinistra orografica fino a Piumesana, poi immettersi sull'arteria principale in leggera salita per raggiungere Varzi (km 100). Il finale di tappa riserva una salita lunga ma non troppo impegnativa. Seguendo le indicazioni per Brallo di Pregola, stazione estiva e invernale, si sale tra i boschi, prima dolcemente, poi con una serie di tornanti, fino al Campeggio Alta Valle Staffora (tel. 0383/551114) in località Pian del Lago di Santa Margherita.





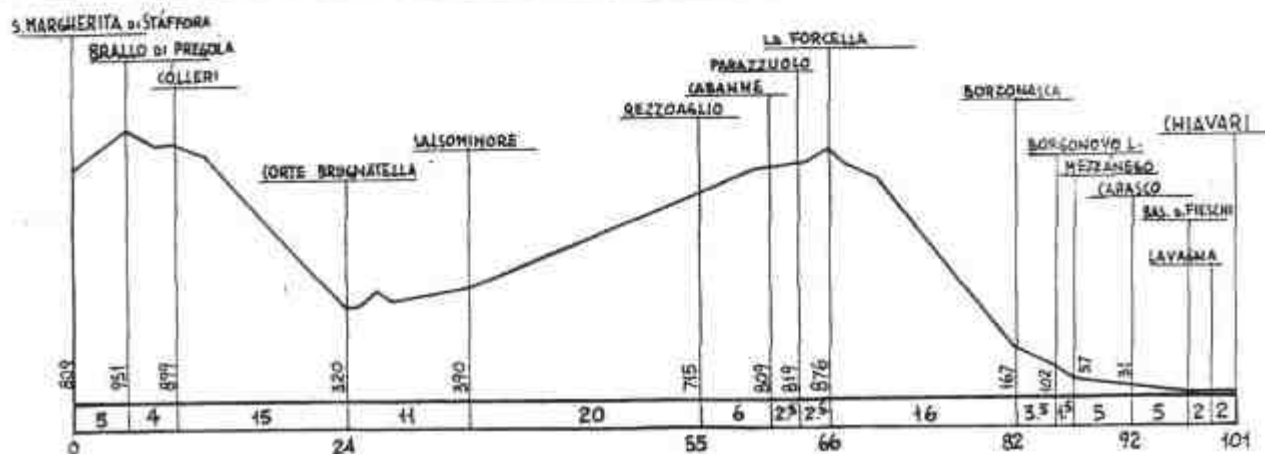
3° Tappa: S.Margherita di Staffora - Chiavari (GE) km 101

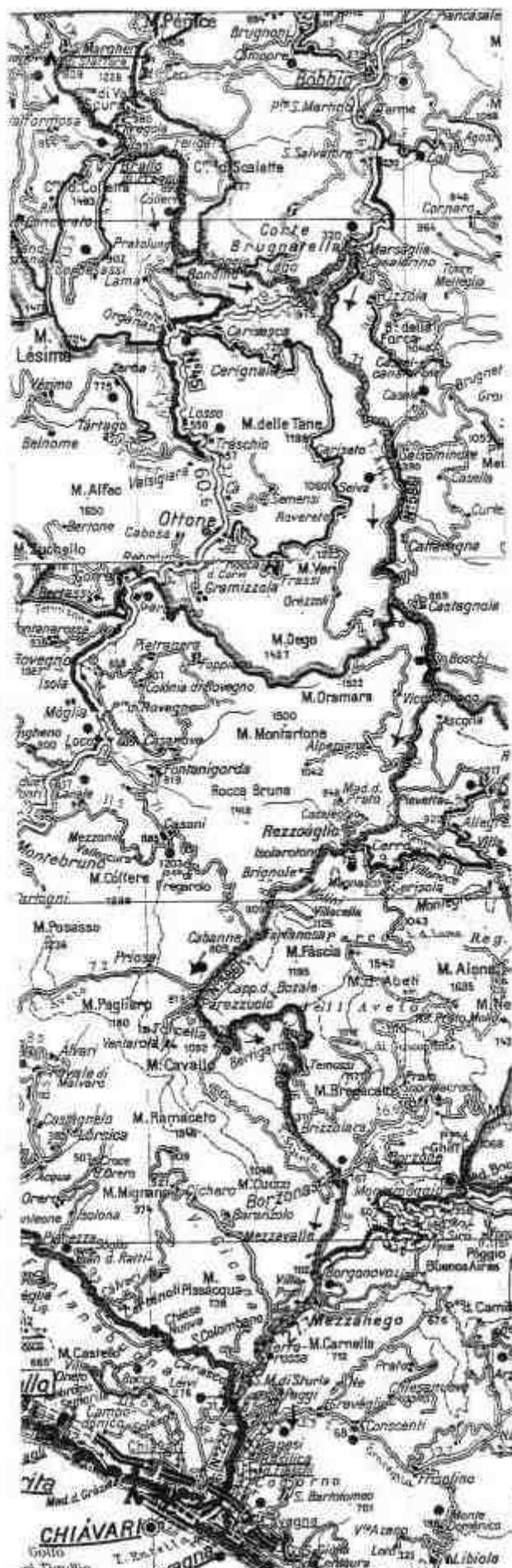
Percorso: S.Margherita, Brallo di Pregola, Còlleri, Pratolungo, Poggio Rondino, Corte Brugnatella, Salsominore, Rezzoaglio, Cabanne, Parazzuolo, La Forcella, Borzonasca, Borgonuovo L. Mezzanego, Carasco, Basilica dei Fieschi, Lavagna, Chiavari.

Dai monti al mare attraverso l'Appennino Ligure.

Solo apparentemente impegnativa, la frazione prevede salite moderate e costanti e lunghe discese (40 km). I primi km, assai panoramici, portano a sveltare sullo spartiacque di Brallo di Pregola (m.951, km 5), animato centro turistico poi, dopo un tratto di permanenza in quota tra boschi e praterie, si entra in Emilia e ci si lascia andare per una lunga discesa nella valle Trebbia, fino a Marsaglia, sede del comune di Corte Brugnatella (km 24). Il paese si trova alla confluenza del torrente Aveto che scorre incassato tra alti fianchi montuosi. In questa lunga gola si prosegue in leggera salita affiancando il corso d'acqua e bucando talvolta la montagna. Il tormentato percorso viene premiato dal paesaggio dell'alta valle dai caratteri prettamente altoappenninici, con ampie zone a pascolo lambite da abeti e faggi. Rezzoaglio (km 55), il centro più importante della zona, si pregia di un altissimo campanile in pietra e di un ponte medievale. Possibile sosta-pranzo.

Il rimanente tratto in moderata salita attraversa il Parco Regionale dell'Aveto fino a raggiungere facilmente il valico della Forcella (m.876, km 66). La lunga, tortuosa discesa fa precipitare nella valle Sturla tra ripide colline scandite dal nitido disegno delle terrazze coltivate. A Carasco (km 92) nel fondovalle, conviene evitare la strada maggiore e deviare verso S.Salvatore dei Fieschi, suggestivo piccolo borgo medievale caratterizzato dalla monumentale Basilica romanico-gotica e dal Palazzo comitale dei Fieschi. Il mare di Lavagna dista pochissimi km e procedendo a destra oltre il ponte di ferro si percorre tutto il lungomare di Chiavari fino al Campeggio Al Mare (tel. 0185/304633).



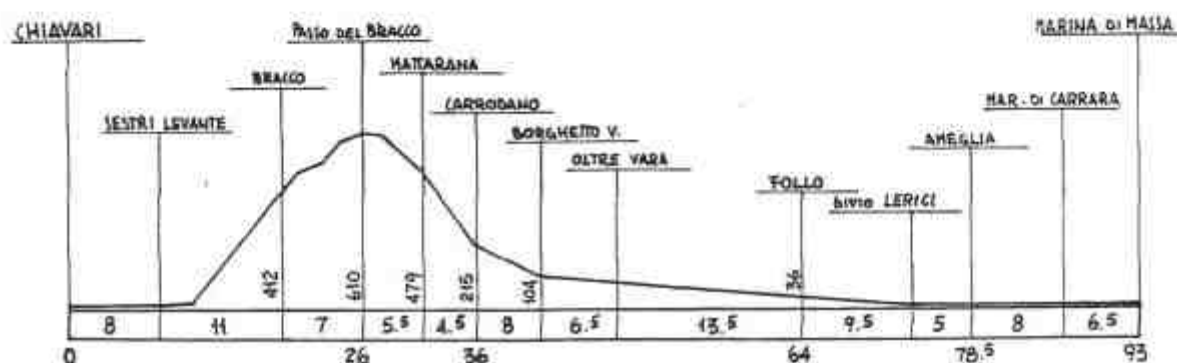


4° Tappa: Chiavari – Marina di Massa (MS) km 93

Percorso: Chiavari, Lavagna, Cavi, Sestri Levante, Passo del Bracco, Mattarana, Carròdano, Borghetto di Vara, Oltre Vara, Piana Battolla, Follo, Bottagna, Arcola, Ameglia, Marinella di Sarzana, Marina di Carrara, Marina di Massa.

Dalla Riviera di Levante alla Lunigiana alla Versilia.

Dalla passeggiata a mare di Chiavari al promontorio dell'Isola di Sestri Levante (km 8), dove ci si può affacciare su due baie separate da un sottile istmo, si percorre la Via Aurelia piuttosto trafficata fiancheggiando la spiaggia sabbiosa. Si prospetta la lunga deviazione nel retroterra con la salita del Bracco, un tempo percorso obbligato per il collegamento con la Toscana oggi soppiantato dall'autostrada e meta frequente delle escursioni ciclistiche. La pendenza non eccessiva, se affrontata dolcemente, lascia il tempo per ammirare il panorama che progressivamente si allarga sul golfo del Tigullio, da Sestri alla punta di Portofino. Poi la strada si allontana dalla costa e la salita diventa più agevole passando dalla fascia dell'ulivo a quella della brughiera. Raggiunto il Passo del Bracco (m.610, km 26), si scende nel versante interno dove più folla è la vegetazione. A Carròdano inf. (km 36) si lascia l'Aurelia per imboccare la valle del Vara che si percorre fino all'immissione nella valle del Magra. La bassa Lunigiana si apre con i gradoni e i terrazzamenti coltivati, il grigio della pietra arenaria, i borghi fortificati, ospizi per i viandanti lungo la "Via Francigena" e i castelli feudali. Dopo la sosta-pranzo si affronta il retroterra spezzino cercando di evitare le strade maggiori e varcando l'ultimo ponte sul Magra ormai vicino al mare. La Toscana inizia da Marina di Carrara con la fascia pianeggiante della Versilia stretta tra il mare e le Alpi Apuane, imponente catena di monti seghettati e tormentati dalle bianche cave di marmo. La meta di Marina di Massa è ormai vicina e il Campeggio Giardini (tel. 0585/869291) si affaccia sullo stradone lungomare.



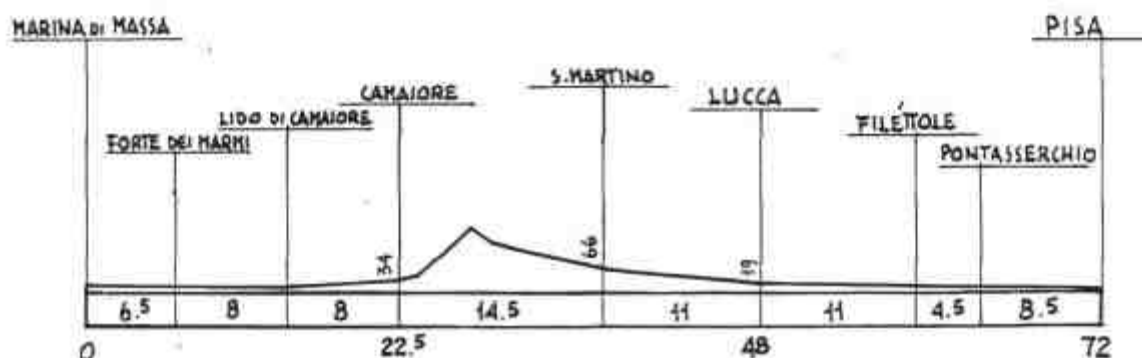


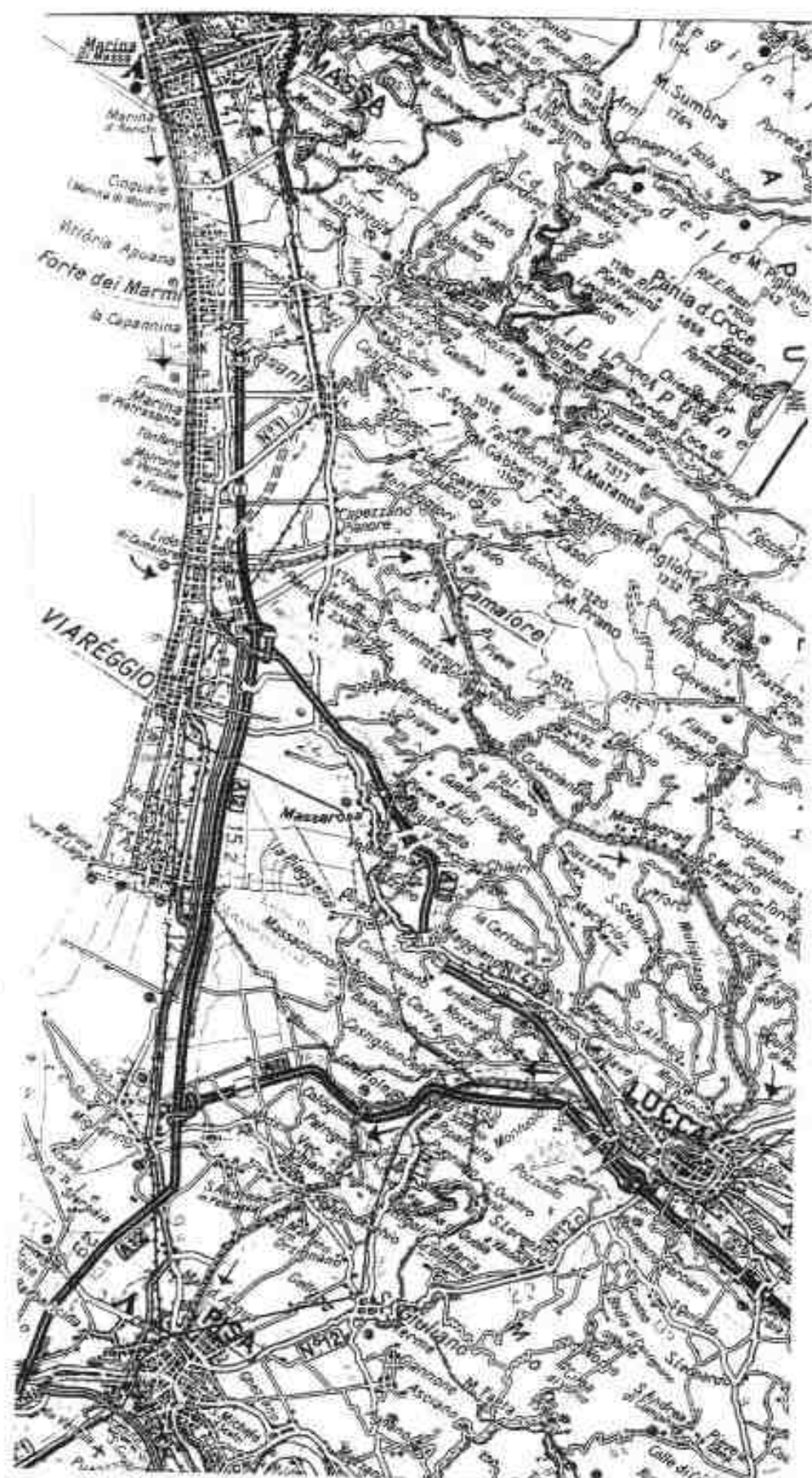
5° Tappa: Marina di Massa – Pisa km 72

Percorso: Marina di Massa, Forte dei Marmi, Marina di Pietrasanta, Lido di Camaiore, Camaiore, Valpromaro, Monsagrati, S.Martino, Lucca, Filettole, Pontasserchio, Pisa.

Dalla Versilia alla Lucchesia alla pianura Pisana.

La brevità della frazione concede il tempo per una sosta più prolungata a Lucca e una prima visita al Campo dei Miracoli di Pisa. Si pedala nella piatta Versilia a lato di una strada piuttosto trafficata ma dotata a tratti di pista ciclabile. Forte dei Marmi, Marina di Pietrasanta, Lido di Camaiore, evidenziano la celebre vocazione balneare garantita da un arenile tra i più estesi della costa italiana che pone in secondo piano l'attività estrattiva del marmo dell'immediato retroterra. Dalla festosa opulenza del litorale si passa in pochi chilometri al più austero paesaggio collinare di Camaiore (km 22,5), cittadina di antica origine con una bella Collegiata romanica e si risale poi una valletta dal cui spartiacque si scende dolcemente verso Lucca tra piccoli borghi immersi nel verde. Entrando in Lucca (km 48) da Porta S.Maria ci si rende subito conto della singolarità di questa città il cui centro storico è rimasto intatto nel tempo, chiuso da una possente cerchia di mura cinquecentesche la cui funzione è oggi di passeggio urbano. Dopo la pausa-pranzo e il piacevole giro dei baluardi con la visita dei principali monumenti, si riprende il cammino aggirando il Monte Pisano e raggiungendo la sponda del Serchio, il fiume che scende dalla Garfagnana. Lo si attraversa presso Vecchiano e si punta infine verso Pisa cogliendo già da lontano le sagome del Duomo e della Torre pendente. L'ingresso in Campo dei Miracoli in bicicletta è un momento emozionante. Il Camping Torre Pendente (tel.050/561704) è abbastanza vicino, in direzione Ovest, in Viale delle Cascine 86.





6° Tappa: Pisa - San Gimignano km 81

Percorso: Pisa, pista ciclabile Lungarno destro, Ponte di Calci, pista ciclabile Lungarno sinistro, Cāscina, Calcinaia, Pontedera, Fōrcoli, Castelfalfi, S.Vivaldo, il Castagno, Camporbiano, San Gimignano.

Dalla Valdarno inferiore ai Colli senesi.

Per raggiungere i Lungarni si ripassa in Campo dei Miracoli e si attraversa il centro storico di Pisa. La pista ciclabile, a tratti incerta, assicura l'uscita dalla città verso Cāscina, teatro della famosa battaglia tra pisani e fiorentini (notevole Pieve di San Casciano). Si attraversa l'Arno ancora un paio di volte a Calcinaia e a Pontedera (km 29), poi si lascia la Valdarno e ci si inoltra nella valle dell'Era e del suo affluente Roglio lungo una strada minore che corre ai piedi dei contrafforti collinari su cui sono insediati i borghi in posizione più salubre rispetto al fondovalle un tempo paludoso. Tra questi colli si insinua la strada che, prima dolcemente, poi con strappi alterni, raggiunge Castelfalfi (km 58), già in provincia di Firenze, e successivamente San Vivaldo (km 63) nel tipico paesaggio collinare toscano tra vigne, poderi coltivati, cascinali e gli immancabili cipressi. Dopo la sosta-pranzo si scollina ancora sui crinali panoramici del Castagno e di Camporbiano e si scende infine nel Senese lungo l'antica Via Pisana che porta a San Gimignano. Una breve sosta merita ancora la Pieve di Cēllole, suggestiva costruzione romanica a pochi metri dalla strada, prima di avvistare il profilo turrito di San Gimignano sulla cima del colle. Riservando la visita del borgo al giorno seguente, si raggiunge con un'ultima salita il Camping Il Boschetto di Piemma (tel. 0577/940352) in località Santa Lucia.

