

DALLE ALPI APUANE ALL'ISOLA D'ELBA



Federazione
Italiana
Amici della
Bicicletta

25 agosto - 1 settembre 2012
km 480

sabato 25 agosto	Cuneo - Aulla in pullman	
	AULLA - CASTELNUOVO GARF.	km 59
domenica 26 agosto	CASTELNUOVO GARF. - LUCCA	km 80
lunedì 27 agosto	LUCCA - VOLTERRA	km 81
martedì 28 agosto	VOLTERRA - SAN VINCENZO	km 85
mercoledì 29 agosto	SAN VINCENZO - PIOMBINO - traghetto - MARINA DI CAMPO	km 36
giovedì 30 agosto	TOUR DELL'ELBA OCCIDENTALE	km 44/46
venerdì 31 agosto	TOUR DELL'ELBA ORIENTALE	km 61/77
sabato 1 settembre	MARINA DI C. - PORTOFERRAIO	Km 16
	traghetto - Piombino - Cuneo in pullman	

Il percorso attraversa le province della TOSCANA di
Massa Carrara - Lucca - Pisa - Grosseto - Livorno



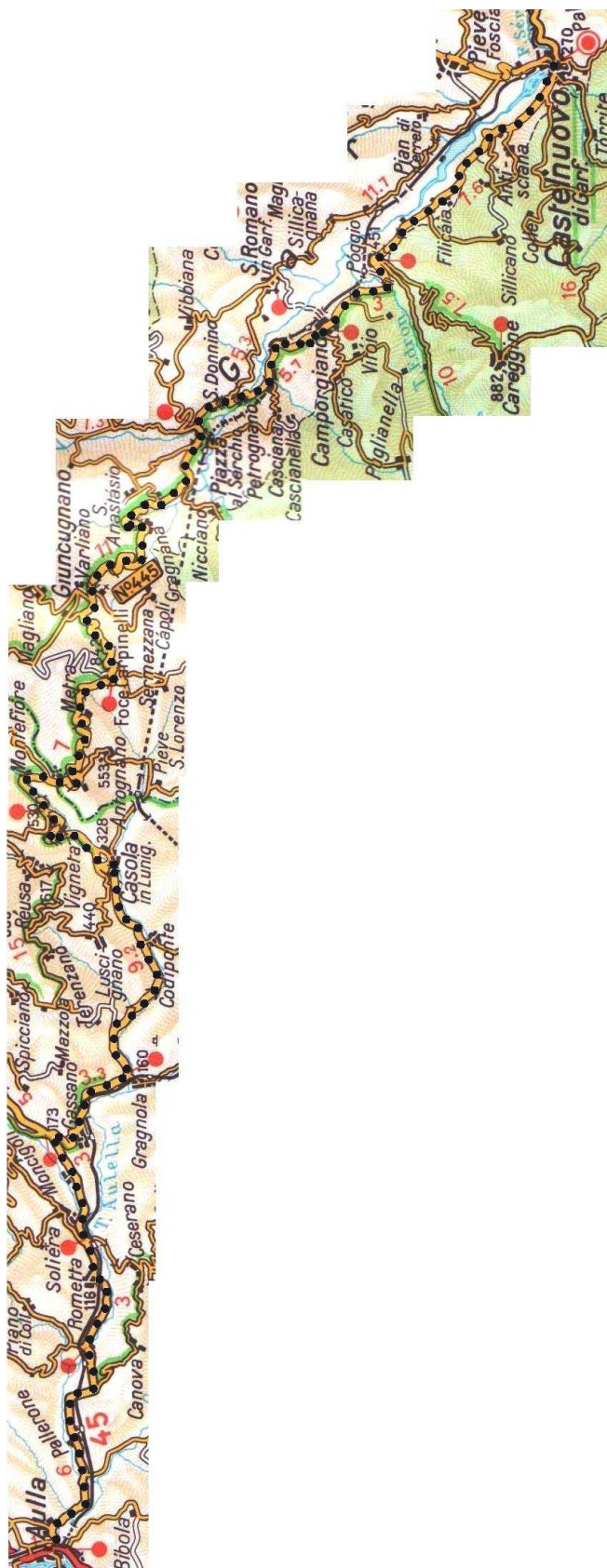


Federazione
Italiana
Amici della
Bicicletta

DALLE APUANE ALL'ELBA

1^ tappa - sabato 25 agosto 2012

AULLA - CASTELNUOVO GARF. (km 59)



Percorso: AULLA (0 km – 60 m) – Pallerone – Serricciolo – Rometta – Soliera – bivio a dx per strada Garfagnana (13 km – 180 m).

La salita verso il Passo Carpinelli inizia in maniera molto graduale e diventa più impegnativa negli ultimi 10 km, dove si registra una pendenza tra il 5 e il 6%.

Gassano – Casetta – Codiponte – Casola in Lunigiana – Vigneta – Montefiore – Pugliano – Metra – Focce Carpinelli (33 km - 842 m.)

Varliano – Gragnana – Piazza al Serchio (43 km - 536 m) – San Donnino – Petrognano – Camporgiano – Poggio – Filicaia – **CASTELNUOVO DI GARFAGNANA** (59 km – 270 m).

Hotel Da Carlino - Via Garibaldi 13 - Castelnuovo di Garfagnana - Tel 0583 644270

AULLA

Comune di 10.000 abitanti della provincia di Massa e Carrara, a pochi chilometri dal confine con la Liguria. Il paese si trova in una posizione strategica alla confluenza del torrente Aulella nel fiume Magra, dove la vallata si restringe notevolmente, chiusa tra le colline circostanti. Naturale crocevia tra le vie di comunicazione che conducono ai passi della Cisa e del Cerreto, si trovava sul percorso della Via Francigena.

LUNIGIANA

Comprende il territorio al confine tra la Liguria e la Toscana, attraversato dal fiume Magra. Il nome deriva dall'antica città romana di Luni, un porto molto importante situato alla foce del fiume Magra, non lontano dall'attuale Sarzana. E' collegata con la Garfagnana attraverso il passo dei Carpinelli (842 metri).

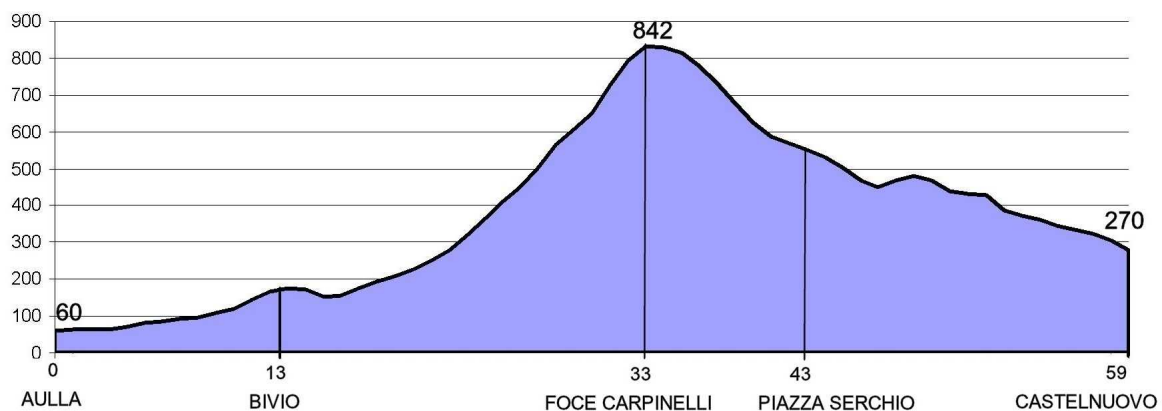
GARFAGNANA

E' la zona della provincia di Lucca compresa tra le Alpi Apuane e l'Appennino Tosco emiliano. E' interamente attraversata dal fiume Serchio e dai suoi molti affluenti ed è ricchissima di boschi. Il centro principale è Castelnuovo Garfagnana (6.000 abitanti), da alcuni anni gemellato con il comune di Dronero per via dei numerosi alpini inviati da queste terre a far parte della divisione alpina Cuneense.

La particolare posizione e conformazione fa sì che la Lunigiana e la Garfagnana siano tra le zone a più alta piovosità d'Italia.

SERCHIO

Per lunghezza (111 km) è il terzo fiume della Toscana, dopo l'Arno e l'Ombrone. Attraversa la Garfagnana, raccogliendo le acque di numerosi affluenti, poi raggiunge la piana di Lucca e termina il suo corso nel Mar Ligure, nella zona del Parco di San Rossore, pochi chilometri a nord di Pisa.





DALLE APUANE ALL'ELBA

2^a tappa - domenica 26 agosto 2012
CASTELNUOVO GARF. - LUCCA (km 80)



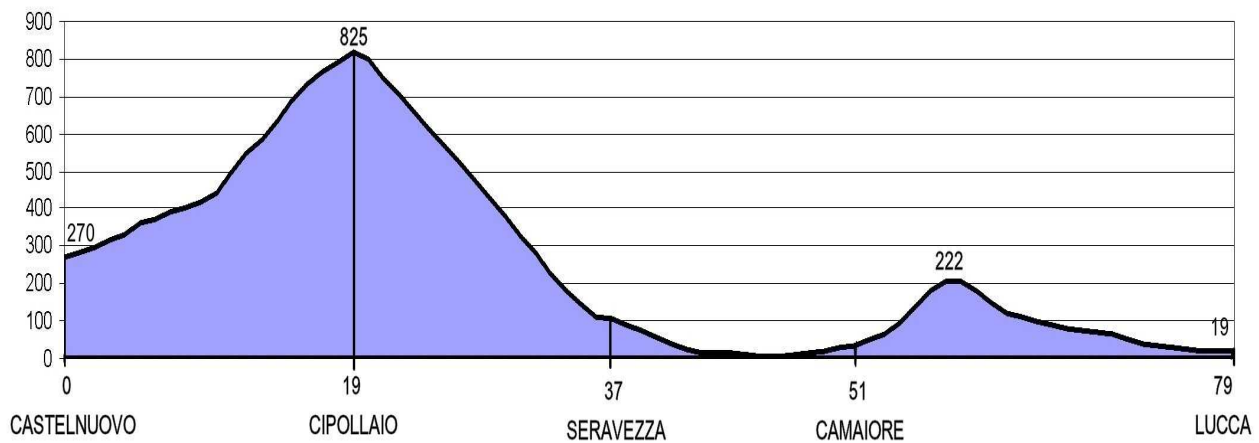
Percorso: CASTELNUOVO (0 km – 270 m) – Torrite – Campaccio – Culaccio - Galleria del Cipollaio (19.5 km – 825 m).

La salita verso la galleria del Cipollaio inizia con una pendenza molto lieve, che aumenta nella parte centrale con tratti tra il 4 e il 6%.

Si scende poi verso Pontestazzemese (si svolta a sinistra verso Seravezza) – Ruosina – Seravezza (37 km - 60 m) – Corvaia (si attraversa il fiume Versilia) – Vallecchia – Pietrasanta – Capezzano Pianore – Camaiore (51 km - 34 m).

Dopo Camaiore si sale verso Montemagno in 4.5 km, dal secondo al quarto la pendenza raggiunge il 4.5% – Valpromaro - Monsagrati – San Martino in Freddana – Ponte della Maddalena – **LUCCA** (79 km - 19 m).

Hotel Stipino - Via romana 95 - Lucca
Tel. 0583 495077



ALPI APUANE

Catena montuosa lunga circa 60 km, situata nel Nord della Toscana, fra i fiumi Magra e Serchio, che declina a sud-ovest con la Riviera Apuana e la Versilia e a nord-est con le valli di Lunigiana e Garfagnana. L'aggettivo "apuane" deriva dal fatto che nell'antichità erano abitate dai Liguri Apuani. La vetta più alta è il monte Pisanino (1947 metri).

Dagli anni '80 il territorio è stato posto sotto la tutela di un Parco Naturale Regionale, con il difficile compito di conciliare la salvaguardia dell'area protetta con le diffuse attività estrattive. Le circa 300 cave sottopongono il territorio a seri pericoli di deturpazione paesaggistica e degrado ambientale. Ciò non soltanto per le quantità di materiali estratti (1,5 milioni di tonnellate di materiale e oltre 2 milioni di tonnellate di pietrisco ogni anno), ma per gli effetti negativi che determinano nell'intorno, per l'inquinamento delle falde acquifere ed il traffico di mezzi pesanti.

LE MARMITTE DEI GIGANTI

Dopo aver attraversato la Galleria del Cipollaio, nelle immediate vicinanze della strada si può osservare un fenomeno che si presenta in dimensioni notevoli: le Marmitte dei Giganti, che si presentano all'osservatore come cavità abbastanza regolari, di forma grossolanamente cilindrica, con pareti estremamente levigate e con fondo nelle maggioranze a calotta. Sono naturalmente scavate nella viva roccia e le loro dimensioni sono variabilissime vanno da pochi centimetri a 5-6 metri di diametro. Le marmitte torrentizie sono originate dall'abrasione di materiali detritici, trascinati dalla turbolenza delle acque.

SERAVEZZA

Nel centro del paese si uniscono i torrenti Serra e Vezza dando origine al fiume Versilia. Di particolare interesse il Palazzo Mediceo, residenza estiva dei Medici e poi di altre importanti famiglie toscane. Attualmente è sede di un museo sul lavoro e le tradizioni della Versilia e ospita mostre temporanee.

A poca distanza si trova il paese di Stazzema, la cui frazione di Sant'Anna è tristemente famosa per l'eccidio del 12 agosto 1944 in cui persero la vita 560 persone, tra abitanti del paese e versiliesi che si erano rifugiati lì per sfuggire ai tedeschi.

VERSILIA

Parte della provincia di Lucca, che prende il nome dal fiume Versilia. Si divide nella parte montana dell'Alta Versilia (comuni di Seravezza e Stazzema) e in quella costiera che ha come centri principali Viareggio, Pietrasanta e Forte dei Marmi.

PIETRASANTA

Capoluogo della Versilia storica, importante per la lavorazione del marmo. Il centro storico è ricco di monumenti interessanti, tra i quali vanno ricordati il Duomo di San Martino (XIII-XIV secolo) in stile romanico-gotico, la chiesa di Sant'Agostino (sec. XIV), in stile romanico con annesso campanile in stile barocco, la Torre Civica o Torre delle Ore, in stile gotico, il Teatro Comunale e numerosi altri palazzi.

CAMAIORE

Nell'entroterra di Lido di Camaiore si trova il centro storico di Camaiore, antica città che ha importanti monumenti come la chiesa romanica di S. Maria Assunta, chiamata "Collegiata" (XIII sec.), la Torre del Campanile del IV secolo e l'Abbazia Benedettina del VII secolo.

LAGO DI MASSACIUCCOLI

Dalla strada che conduce a Lucca si vede la piana intorno al lago di Massaciuccoli, con l'abitato di Torre del lago Puccini e più in lontananza il Parco di Migliarino – San Rossore. Si notano anche numerosi fossi e canali ricavati in varie epoche per bonificare dalla malaria le vicine campagne e per l'estrazione della torba.

LUCCA

Città di 85.000 abitanti, ricca di storia e di monumenti. Dista solo 15 km da Pisa, dalla quale è separata dal monte Pisano (... "per cui i Pisani veder Lucca non ponno"). E' celebre soprattutto per la sua cinta muraria che descrive un perimetro di 4.5 km intorno al nucleo storico della città e ne fa uno dei 4 capoluoghi di provincia italiani ad avere una cerchia muraria intatta, assieme a Ferrara, Grosseto, Bergamo. Le mura furono costruite fra la metà del 1500 e la metà del 1600 allo scopo di sostituire la cinta muraria del 1200, che con l'avvento delle nuove armi da fuoco risultava del tutto inadeguata.

Tra i monumenti più significativi:

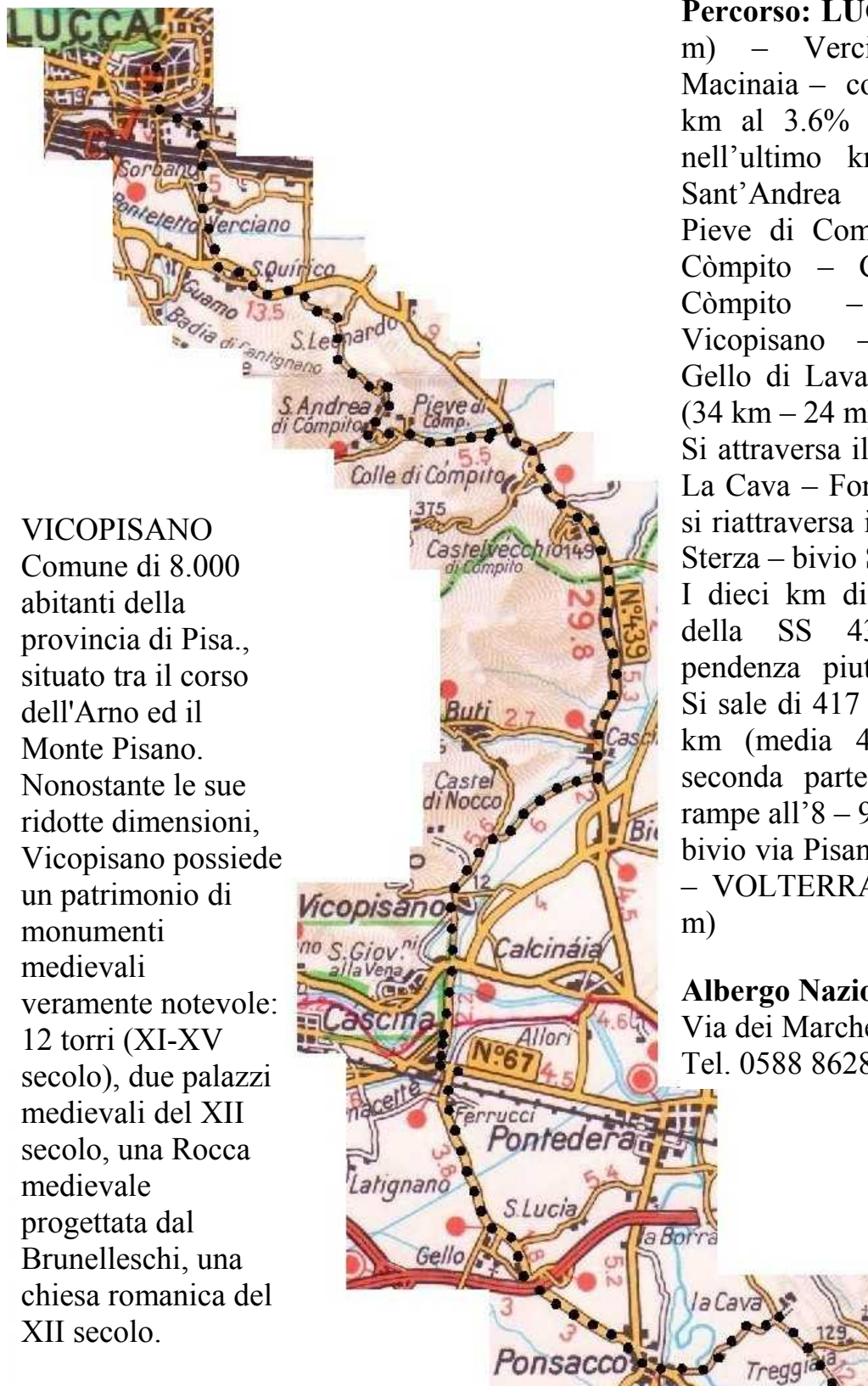
- Il Duomo dedicato a S. Martino ed eretto in forme romaniche tra l'XI e il XIII secolo. Vi si trova la tomba di Ilaria del Carretto, capolavoro di Iacopo della Quercia.
- La Piazza di S. Michele, pittoresco centro della vita cittadina, occupata in gran parte dalla chiesa di S. Michele al Foro, bellissimo esempio di architettura pisano – lucchese.
- La basilica di S. Frediano eretta nel XII secolo.
- La piazza dell'Anfiteatro, edificata sui resti dell'antico anfiteatro romano.
- La torre Guinigi, alta 45 metri e caratterizzata dalla presenza di un grande leccio sulla cima.



Federazione
Italiana
Amici della
Bicicletta

DALLE APUANE ALL'ELBA

3^ tappa - lunedì 27 agosto 2012
LUCCA - VOLTERRA (km 81)



VICOPISSANO

Comune di 8.000 abitanti della provincia di Pisa., situato tra il corso dell'Arno ed il Monte Pisano. Nonostante le sue ridotte dimensioni, Vicopisano possiede un patrimonio di monumenti medievali veramente notevole: 12 torri (XI-XV secolo), due palazzi medievali del XII secolo, una Rocca medievale progettata dal Brunelleschi, una chiesa romanica del XII secolo.

Percorso: LUCCA (0 km – 19 m) – Verciano – Massa Macinaia – con una salita di 3 km al 3.6% di media e 5% nell'ultimo km si raggiunge Sant'Andrea di Compito – Pieve di Compito – Colle di Compito – Castelvecchio di Compito – Cascine – Vicopisano – Fornacette – Gello di Lavaiano – Ponsacco (34 km – 24 m)

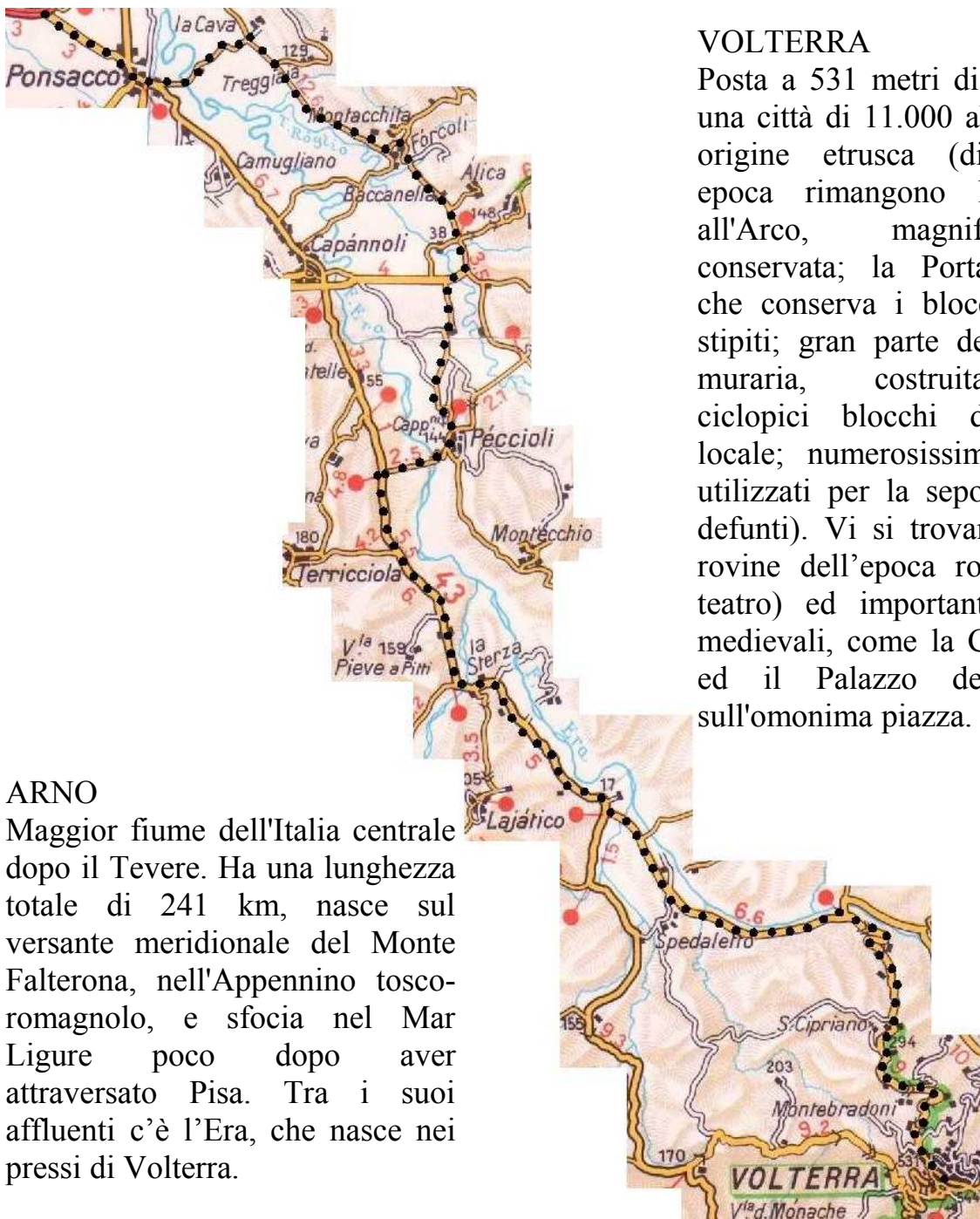
Si attraversa il fiume Era verso La Cava – Forcoli – Peccioli – si riattraversa il fiume Era – La Sterza – bivio SS 439.

I dieci km di salita dal bivio della SS 439 hanno una pendenza piuttosto irregolare. Si sale di 417 metri in circa 10 km (media 4.2%), ma nella seconda parte ci sono anche rampe all'8 – 9%.

bivio via Pisana – San Cipriano – VOLTERRA (78 km – 531 m)

Albergo Nazionale

Via dei Marchesi 11 I- Volterra
Tel. 0588 86284

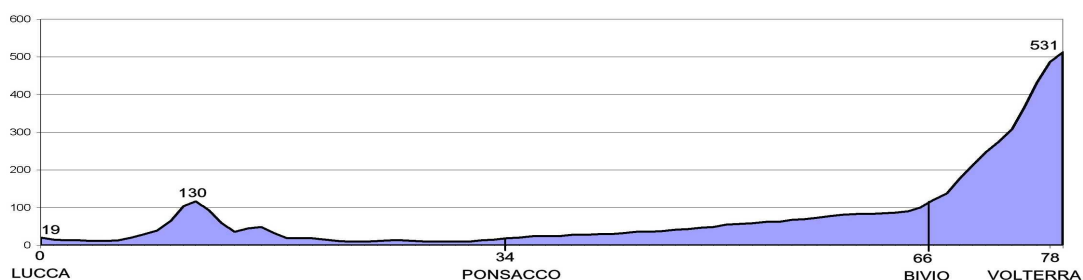


VOLTERRA

Posta a 531 metri di quota, è una città di 11.000 abitanti di origine etrusca (di questa epoca rimangono la Porta all'Arco, magnificamente conservata; la Porta Diana, che conserva i blocchi degli stipiti; gran parte della cinta muraria, costruita con ciclopici blocchi di pietra locale; numerosissimi ipogei utilizzati per la sepoltura dei defunti). Vi si trovano anche rovine dell'epoca romana (il teatro) ed importanti edifici medievali, come la Cattedrale ed il Palazzo dei Priori sull'omonima piazza.

ARNO

Maggior fiume dell'Italia centrale dopo il Tevere. Ha una lunghezza totale di 241 km, nasce sul versante meridionale del Monte Falterona, nell'Appennino tosco-romagnolo, e sfocia nel Mar Ligure poco dopo aver attraversato Pisa. Tra i suoi affluenti c'è l'Era, che nasce nei pressi di Volterra.





DALLE APUANE ALL'ELBA

4^ tappa - martedì 28 agosto 2012

VOLTERRA - SAN VINCENZO (km 85)



CECINA
Fiume della
Toscana centro-
meridionale. Tra i
suoi affluenti il
torrente Sterza.

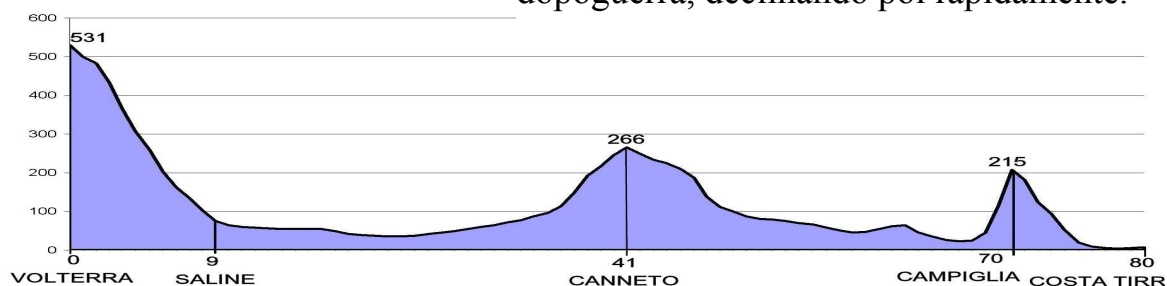
Percorso: VOLTERRA (0 km – 531 m) – Saline di Volterra (9 km – 80 m) – Ponteginori – Casino di Terra – si svolta a sinistra percorrendo la valle del torrente Sterza, una zona solitaria in cui si incontrano solo la frazione di Canneto e il piccolo comune di Monteverdi

Si sale fino a Canneto (41 km - 266 m), mentre si evita il paese di Monteverdi – Suvereto (62 km – 90 m) – si sale ancora verso Campiglia Marittima (70 km – 230 m) – Terme – costa tirrenica tra San Vincenzo e Piombino (85 km – 10 m)

Hotel Il Mulinaccio - Via delle Caldanelle 2 - San Vincenzo – Tel 0565 701556

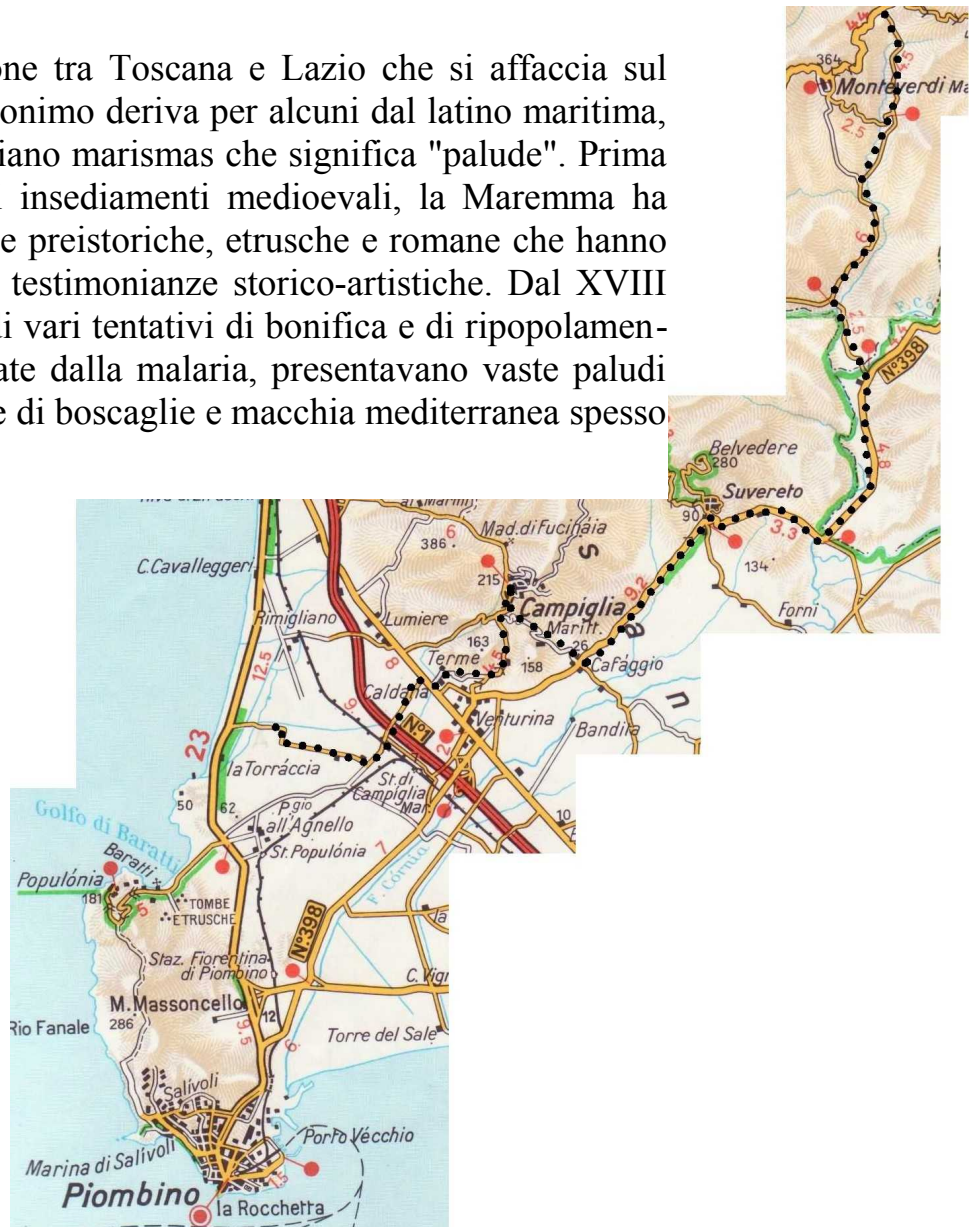
COLLINE METALLIFERE

Si estendono nella parte centro-occidentale della Toscana. Il sottosuolo è ricco di risorse minerarie di vario tipo ed era per questo già sfruttato al tempo degli Etruschi. L'attività estrattiva ha raggiunto il suo picco tra la seconda metà del XIX secolo ed il secondo dopoguerra, declinando poi rapidamente.



MAREMMA

E' una vasta regione tra Toscana e Lazio che si affaccia sul Mar Tirreno. Il toponimo deriva per alcuni dal latino *maritima*, per altri dal castigliano *marismas* che significa "palude". Prima degli innumerevoli insediamenti medioevali, la Maremma ha conosciuto presenze preistoriche, etrusche e romane che hanno lasciato importanti testimonianze storico-artistiche. Dal XVIII secolo fu oggetto di vari tentativi di bonifica e di ripopolamento. Le terre, infestate dalla malaria, presentavano vaste paludi ed acquitrini e zone di boscaglie e macchia mediterranea spesso allagate dai fiumi.



SUVERETO

Suvereto, comune di 3.000 abitanti nella Val di Cornia, in provincia di Livorno, che è stato inserito nella lista dei borghi più belli d'Italia.

Il nome deriva dal latino *suber*, "sughero" (bosco di sugheri).

Il borgo, circondato dagli uliveti e racchiuso dentro le mura, ha conservato l'aspetto medievale con le case e le botteghe nel tipico colore della pietra locale. Tra i monumenti sono da ricordare il Palazzo Comunale la cui struttura originaria risale ai primi anni del Duecento; la Rocca Aldobrandesca, situata nel punto più alto del paese; il convento di S. Francesco con lo splendido chiostro formato da un loggiato scandito da archi a tutto sesto; l'antichissima pieve di S. Giusto.

CAMPIGLIA MARITTIMA

Altro centro di origini medievali della Val di Cornia. La zona era già abitata e sfruttata al tempo di Etruschi e Romani per la ricchezza di minerali. Da visitare il centro storico, i resti della Rocca San Silvestro. Nei dintorni di Campiglia si trovano il Parco archeominerario di San Silvestro e le Terme di Calidario a Venturina, una sorgente di acqua calda a 36° che alimenta un laghetto.



DALLE APUANE ALL'ELBA
5^a tappa - mercoledì 29 agosto 2012
SAN VINCENZO - MARINA DI CAMPO
(km 36 - escluse le eventuali
visite a Portoferraio e dintorni)

Percorso: si segue la strada che lascia sulla destra il golfo di Baratti, si raggiunge Piombino e il punto di imbarco (km 17).

Dopo lo sbarco e la visita di Portoferraio (centro storico, Forte Falcone, Forte Stella, villa dei Mulini.....) si prosegue verso Procchio, si affronta il colle che in poco più di 3 km conduce a quota 150, pendenza media del 4.2%, e si arriva a Marina di Campo (km 18 da Portoferraio).

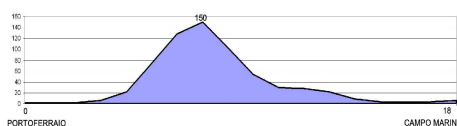
Camping Ville degli Ulivi - Via La Foce, 89 - Campo nell'Elba - 0565 976098

(Con una deviazione di 1.5 km, sulla strada verso Procchio, si raggiunge la panoramica posizione delle Villa napoleonica di San Martino. Un'altra possibile deviazione potrebbe essere quella che da Portoferraio, lungo la strada costiera, conduce al Capo d'Enfola, pseudo isolotto collegato tramite un sottile istmo).

PIOMBINO

Città di 35.000 abitanti, in provincia di Livorno, 5° porto passeggeri italiano. E' posta su un promontorio ed è separata dall'isola d'Elba dal Canale di Piombino, largo 10 km. Sul promontorio è posto il confine geografico-morfologico tra Mar Ligure, a nord, e Mar Tirreno, a sud, anche se nella comune percezione il confine tra i due mari viene spesso erroneamente posto molto più a nord, tra Toscana e Liguria.

Nel comune di Piombino si trovano i siti archeologici della Necropoli di Populonia e di Baratti.



ELBA

Isola situata tra il Mar ligure ed il Mar Tirreno, a circa 10 chilometri dalla costa. È la più grande delle isole dell'Arcipelago toscano, e la terza più grande d'Italia (223 km²). Insieme alle altre isole dell'arcipelago (Pianosa, Capraia, Gorgona, Montecristo, Giglio e Giannutri) fa parte del Parco Nazionale dell'Arcipelago Toscano.

L'isola è divisa in otto comuni: Portoferraio, Campo nell'Elba, Capoliveri, Marciana, Marciana Marina, Porto Azzurro, Rio Marina e Rio nell'Elba, per un totale di circa 30mila abitanti, che aumentano notevolmente durante l'estate.

La parte montuosa è dominata al centro dal Monte Capanne (1018 m s.l.m.). Al centro si estende un tratto prevalentemente pianeggiante, e la larghezza si riduce a soli quattro chilometri. A est si trova invece la parte collinare, dominata a sud dal Monte Calamita (413 s.l.m.) e a nord dalla Cima del Monte (516 s.l.m.), dove si trovano i giacimenti di ferro che resero famosa l'Isola d'Elba e furono sfruttati dagli Etruschi e poi dai Romani.

L'imperatore Napoleone Bonaparte fu esiliato all'Elba nel 1814 e vi rimase 10 mesi. A testimonianza della sua permanenza restano alcune ville ove soggiornò: Villa dei Mulini in posizione dominante su Portoferraio e Villa San Martino, residenza estiva. Molto apprezzati i vini prodotti nell'isola, in particolare l'Aleatico, dolce vino liquoroso da dessert.

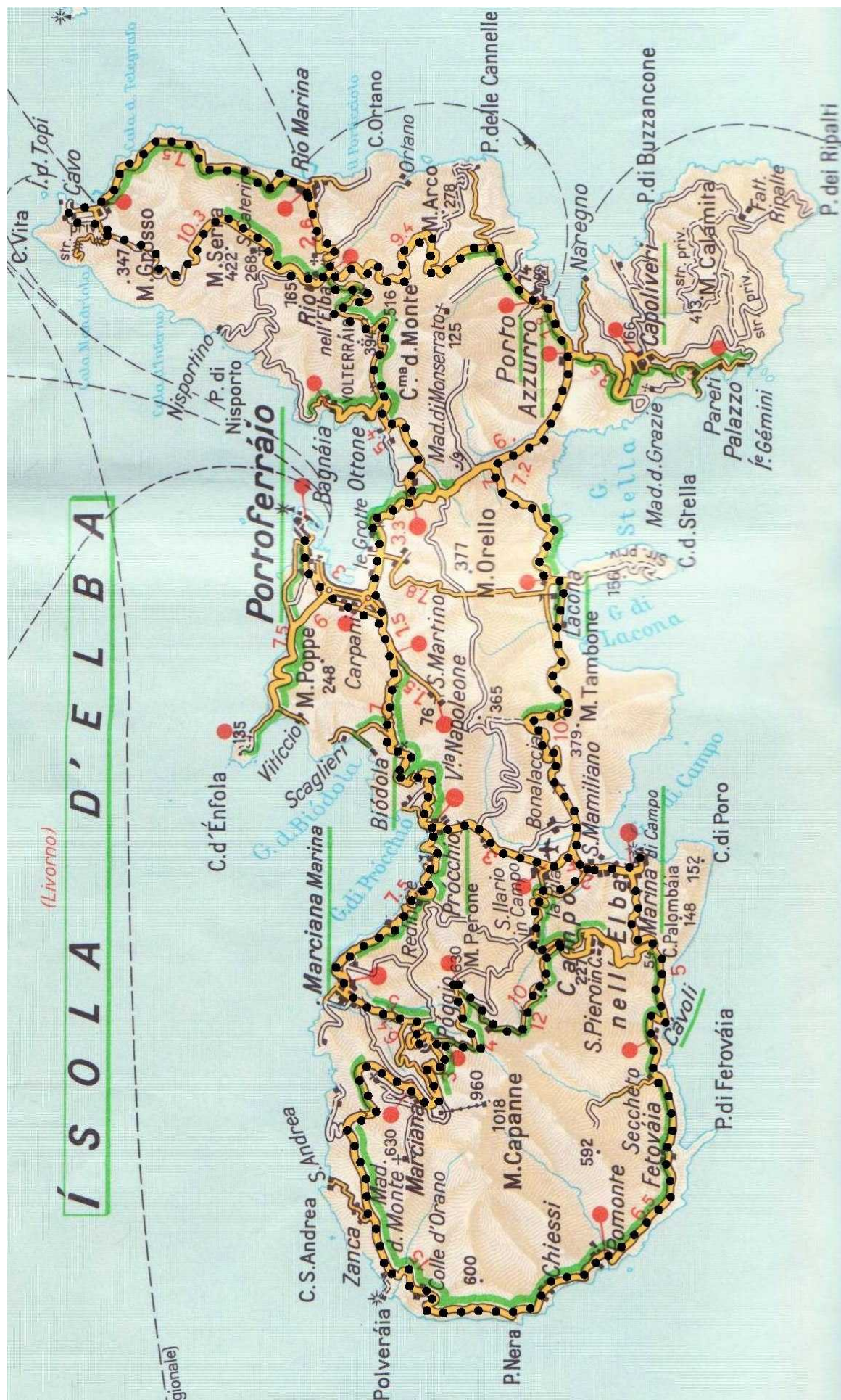
PORTOFERRAIO

Situata su uno sperone di roccia e circondata dalla Fortezza Medicea che la sovrasta, Portoferraio viene individuato come il capoluogo dell'Isola d'Elba, sede della maggior parte degli uffici e servizi pubblici dell'isola. Interessante il centro storico, che si conserva nelle stradine dietro il porto, caratterizzato da vecchie case dai balconi fioriti, viuzze strette e piazzette panoramiche che conducono alle fortificazioni Medicee. La cittadina medicea conserva ancora il ricordo di quando nel 1548 venne ribattezzata Cosmopoli, in onore di Cosimo I de' Medici, che fece ricostruire e fortificare la città rasa al suolo dai saraceni. L'altro aspetto storico di Portoferraio, è quello legato alla presenza dell'imperatore Napoleone Bonaparte che vi soggiornò dal 3 maggio 1814 al 26 febbraio 1815 nelle residenze di Villa dei Mulini (situata sulla vetta di Portoferraio in posizione panoramica tra i due forti, Stella e Falcone, dalla quale si può godere di un'affascinante vista della costa nord-orientale e di quella toscana) e Villa San Martino (dimora di campagna di Napoleone, situata ai piedi del monte omonimo).

CAMPO NELL'ELBA

Uno dei centri turistici più rinomati dell'Isola d'Elba, è il paese di Marina di Campo (situato nel comune di Campo nell'Elba). Caratterizzato da un'ampia spiaggia dalla sabbia fine, da una fertile pianura antistante il golfo, e dalla presenza dei Monti Perone e Monte Capanne che si innalzano alle sue spalle. La parte più antica del paese la si trova nel versante del Porto, nei pressi del Borgo delle scalinate, che ancora oggi conserva l'antico aspetto di paesino di pescatori, da dove con un sentiero panoramico ed impegnativo si raggiunge la splendida ed incontaminata spiaggia di Galenzana.

(Livorno)





Federazione
Italiana
Amici della
Bicicletta

DALLE APUANE ALL'ELBA

6^a tappa - giovedì 30 agosto 2012

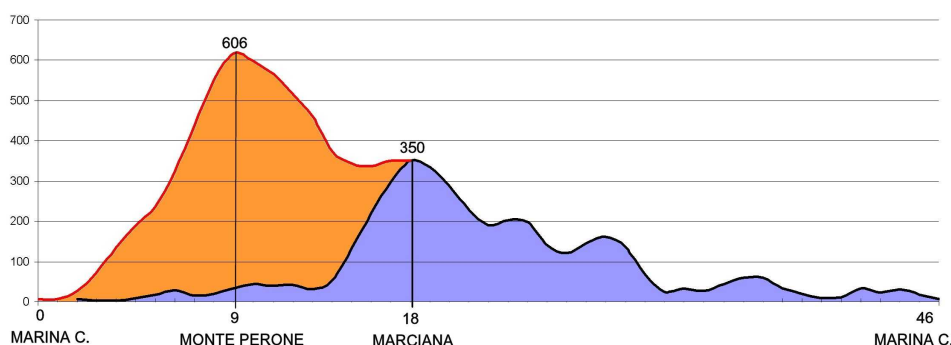
TOUR DELL'ELBA OCCIDENTALE

(km 44/46)

Percorso: da MARINA DI CAMPO si ritorna verso Procchio e poi si segue la costiera in senso antiorario verso Marciana Marina, non si sale fino a Poggio ma si svolta a destra verso Marciana (18 km – 350 m), Zanca, Patresi, Colle d'Orano, Chiessi, Pomonte, Petovaia, Seccheto, Cavoli, MARINA DI CAMPO (km 44).

Il percorso, che si snoda attraverso continui saliscendi, comporta un dislivello totale di 650 metri. Tra il km 12 e il km 17 si affronta una pendenza del 7% per raggiungere i 350 metri di Marciana.

Percorso alternativo: da MARINA DI CAMPO si raggiunge S. Ilario in Campo e si sale al Monte Perone. La pendenza di questa ascesa di 9 km è molto irregolare. Nei 2 km più impegnativi si supera il 10%. Si scende poi verso Poggio e ci si ricongiunge più avanti col precedente percorso (km 46).



MARCIANA MARINA

Marciana Marina è il più piccolo degli 8 comuni dell'isola d'Elba ed uno dei più piccoli, per estensione territoriale di tutta l'Italia, precisamente il terzo comune più piccolo d'Italia. Il suo territorio si limita al centro storico del paese, con il suo bellissimo lungomare ornato da un filare di tamerici e all'immediato entroterra.

DESCRIZIONE DEL PERCORSO PREPARATA ALCUNI ANNI FA DA ALDO PER UN GIRO EFFETTUATO CON UN GRUPPO DI STUDENTI:

La frazione è breve ma impegnativa nella parte iniziale, in compenso il tracciato offre panorami spettacolari.

Percorso più impegnativo: da Marina si sale subito tra gli ulivi dominando dagli alti tornanti la valle di Campo e l'aeroporto di Pila. Una prima sosta si può fare sulla piazzetta di Sant'Ilario (m.202), poi la strada aggredisce il fianco della montagna coperto di ginestre con pendenze micidiali (fino al 14%). Sono consigliabili un paio

di fermate per ammirare la Torre di San Giovanni, costruita dai pisani su un enorme blocco di granito e l'omonima chiesetta romanica priva di copertura, poco più avanti. Man mano che si procede verso la sommità la salita si attenua e il paesaggio diventa montano tra boschi di acacie e di pini. Dal crinale di Monte Perone (m.630, km 10) ci si affaccia a Sud-Est sul golfo di Campo fino all'isola di Montecristo, a Nord-Est sul golfo di Procchio, la penisola dell'Enfola e la costa toscana.

La veloce discesa nel bosco di castagni porta all'abitato di Poggio Terme e i successivi falsipiani a Marciana (m.355,km 18), centro di produzione vinicola e località di soggiorno estivo, rifugio medievale dalle scorrerie piratesche.

Il percorso più facile, con pendenze più accettabili, aggira la montagna attraverso Procchio e Marciana Marina sulla costa Nord, quindi si ricollega al tracciato a Marciana.

Si inizia a contornare la parte occidentale dell'isola lungo la panoramica discesa con ampie vedute sulla Capraia e sulla Corsica. Dopo Patresi la strada descrive numerose pieghe e saliscendi per superare i "fossi" o canaloni che discendono dal Monte Capanne, ma rimane ancora alta sulla costa scoscesa (Sedia di Napoleone). L'ambiente è arido e tipicamente mediterraneo tra rocce , fichi d'India, profumi intensi e canti incessanti di cicale. Si incontrano piccoli borghi come Chiessi, Pomonte, Secchetto, Cavoli, affacciati su brevi lame di sabbia o grandi scogliere: particolarmente suggestiva è la spiaggia di Fetovaia, orlata di pini e protetta da un lungo promontorio che include un braccio di mare dal colore irresistibile. Innalzandosi sui numerosi capi che movimentano la costa, il tracciato consente ancora lunghe prospettive verso la sagoma piatta di Pianosa e la piramide di Montecristo all'orizzonte.

L'ennesima salita taglia il Capo di Poro e si affaccia sul golfo di Marina di Campo con il vasto, bianco arenile.



Federazione
Italiana
Amici della
Bicicletta

DALLE APUANE ALL'ELBA

7^ tappa - venerdì 31 agosto 2012

TOUR DELL'ELBA ORIENTALE

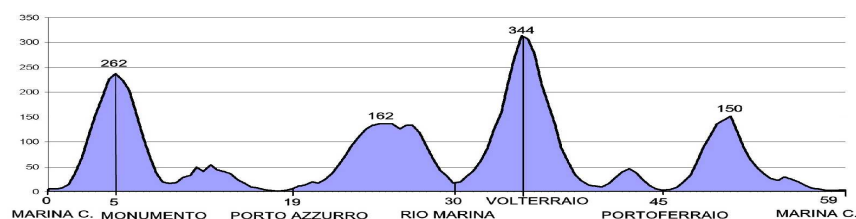
(km 61/77)

Percorso: da MARINA DI CAMPO si segue la costa meridionale verso Monumento – Lacona - Porto Azzurro - Rio Marina – Cavo - Rio nell'Elba – Volterraio - Portoferraio al bivio per Procchio – Procchio - MARINA DI CAMPO (77 km).

E' un percorso che non conosce la pianura, si sale e si scende in continuazione. Un tratto decisamente impegnativo si trova nei 3 km all'inizio, per raggiungere i 262 metri del colle (Monumento) tra Marina di Campo e Lacona. Impegnative anche le salite che si incontrano nella zona di Rio nell'Elba, e in particolare quella verso Volterraio, con tratti all'8 e al 10%. Il dislivello totale sfiora i 1150 metri.



Percorso ridotto: MARINA DI CAMPO - Monumento – Lacona - Porto Azzurro - Rio nell'Elba – Volterraio - Portoferraio al bivio per Procchio – Procchio - MARINA DI CAMPO (61 km). E' anche questo un percorso con continui saliscendi, che rispetto al precedente elimina l'anello verso Cavo. In questo modo si riduce la distanza totale di 16 km, e il dislivello di 200 metri.



PORTO AZZURRO

Nuovo nome di Portolongone, Porto Azzurro è il salotto buono dell'isola d'Elba, collocato ai piedi del promontorio con la Fortezza di Longone o di San Giacomo. Il piccolo centro, porto turistico, sorge in una protetta insenatura, la maggiore del versante orientale che già dall'antichità veniva sfruttato come scalo naturale nelle rotte marittime tirreniche. Porto Azzurro ha un aspetto veramente pittoresco, con le sue casine dai colori pastello che fanno da cornice al porto, che recentemente ha restituito anche i resti di un antico molo romano.

I Forti di San Giacomo e del Focardo, fatti costruire da Filippo II di Spagna nel 1563, costituivano il sistema difensivo del golfo di Mola, base della flotta spagnola.

Dal XVIII al XIX secolo, assieme a Portoferraio e Marciana Marina, è stato il maggiore centro di pesca dell'Isola d'Elba, favorendo una continua immigrazione fino ai tempi recenti, di pescatori provenienti da Genova, Napoli e dall'isola di Ponza.



DALLE APUANE ALL'ELBA

8^ tappa - sabato 1 settembre 2012

MARINA DI CAMPO - PORTOFERRAIO

(km 16)

Percorso: si ritorna verso Procchio e Portoferraio per l'imbarco verso Piombino, da dove avviene il rientro in pullman a Cuneo (km 398). Si affronta in senso inverso, da lato più impegnativo, il colle che in poco più di 2 km conduce a quota 150, pendenza media del 5%.

