

# CICLO@TOUR guida veloce al Turismo in bicicletta

in

### TOSCANA

edizione provvisoriapresentata alla 4° edizione di Cicl@tour, Arezzo, 15-17 novembre 2016 e potrà essere scaricata dal sito ciclotour.org

### la Toscana ti offre:

- paesaggi e clima unici
- un tuffo nella storia e nell'Arte: dagli Etruschi al Rinascimento, fino ai giorni nostri
- una grande rete di piste ciclabili, strade bianche, asfaltate e con pochissimo traffico
- una cucina indimenticabile, vini magnifici e tanto altro ancora

### ...se non QUI, dove?

la Toscana infatti rappresenta il luogo ideale per una vacanza all'insegna del cicloturismo: gli itinerari sono infiniti, dalle strade asfaltate del Chianti ai sentieri tra le foreste degli appennini e sulle Alpi Apuane, dalle coste agli itinerari storici fino agli eco-percorsi nelle oasi naturalistiche e nella val d'Orcia.

Questa guida è stata strutturata per essere un'ottima compagna di viaggio in grado di portarti da una valle all'altra, da una ciclabile all'altra, da un sito culturale ad un altro anche con l'ausilio del treno, il tutto secondo le esperienze fatte da altri cicloturisti.

Ma non solo, nella guida troverai anche spunti gastronomici e suggerimenti per esplorare il territorio senza rischiare di tralasciare piccoli e grandi gioielli, il tutto insieme alla possibilità di sfruttare condizioni di favore riservate e studiate per i possessori di questa guida ( a partire dai soci FIAB ed ECF)

Non è quindi un libro adatto solo alle famiglie e a chi ama gli itinerari facili ma può essere d'aiuto anche a chi voglia programmare tour di più giorni, anche mediamente impegnativi, o attraversi la Toscana per giri più lunghi

Gli itinerari proposti rappresentano solo una parte delle enormi possibilità cicloturistiche che rendono la Toscana uno dei paradisi per questo genere di attività e sono stati scelti tentando di privilegiare strade a basso traffico, sterrate o sentieri sempre a stretto contatto con la natura e cercando di toccare e far vedere alcune delle mete più interessanti della nostra regione

Pertanto questa Guida è anche e soprattutto un invito a tutti i ciclisti appassionati di turismo ( sia esso su strada o mountain bike ) del mondo per venire alla scoperta di questa regione e delle emozioni che essa saprà regalare loro Agli itinerari proposti si aggiungono molte altre possibilità documentate con guide, segnalate con frecce, tracce GPS e riportate sui vari siti di cui si allegano i link; inoltre, per quasi tutti gli itinerari, esistono alternative sia come approfondimenti sia come exit strategy per tornare comodamente alla propria base di partenza.

Da un punto di vista tecnico i percorsi sono classificati per livello di difficoltà come Facile, Medio, Difficile, Lungo in base appunto al chilometraggio, al dislivello altimetrico e alle difficoltà tecniche





### Piano dell'opera:

## per ogni macro-area della Toscana saranno inclusi i seguenti punti mentre sarà presto operativo anche il sito web e una app per approfondimenti :

- Sez a) i Cammini e i Sentieri sulle orme della Storia
- Sez b) gli itinerari di Bicitalia: Ciclopista dell'Arno, Ciclopista del Sole (EV7), Ciclopista dei due Mari (Bi18)
- Sez c) lungo le strade dei maggiori **Eventi ciclistici Vintage: l'Eroica, l' Intrepida, la Chianina, l'Ardita** ed altri ancora
- Sez d) le **Strade del Vino**
- Sez e) gli **itinerari** di un giorno su piste ciclabili, strade poco trafficate, sentieri
- Sez f) gli **itinerari** prolungabili in più giorni
- Sez g) Le **Strutture** ( e i vantaggi da loro offerti) di:
  - Ristoro: bar ristoranti bici-grill, punti acqua
  - Ospitalità: hotel, agirturismi, B&B, ostelli ecc
  - Ciclo-noleggio e Accompagnatori
  - i Trasporti Regionali e i vantaggi offerti (nota: questo servirà a far capire agli Enti preposti la convenienza e necessità di offrire un trattamento di favore e adeguato agli standard internazionali)
  - i Luoghi, le Eccellenze, Musei e altri *Must* da non perdere
    - I Musei: ricerca georeferenziata toscana: http://mappe.rete.toscana.it/webstat/index.html?area=sistema\_cultura
  - Links: intoscana.it / Guarda i video migliori: Toscana in bicicletta ( by toscanago blog) /

### ROUTES

#### CAMMINI AND SENTIERI ON THE FOOTSTEPS OF HISTORY

- 1 Towards the Via Francigena p. 11
- 2 The Via Francigena p. 15
- 3 The way of St. Francis p. 17
- Following St. Francis and Romualdo tracks p. 21

### WINE RIDES ALONG THE STRADE DEL VINO

5 Strada del Vino Terre di Arezzo - p. 25

#### **BICITALIA.ORG TOURS**

- 🜀 Ciclopista dell'Arno p. 27
- Ciclopista del Sole (Sentiero della Bonifica) p. 31

### ALONG THE ROADS OF THE MAJOR VINTAGE EVENTS

- 8 L'Ardita p. 35
- La Chianina p. 39
- 1 L'Eroica p. 43
- 1 L'Intrepida p. 47

Because of its central position in Tuscany and Central Italy, the province of Arezzo is the starting point or one of the places of interest of many itineraries:Towards the Via Francigena, the Francigena itself, the Way of St. Francis, the Via Romea Germanica, the Transumanza, the Cammino di Dante.





### Arezzo

Come arrivare:

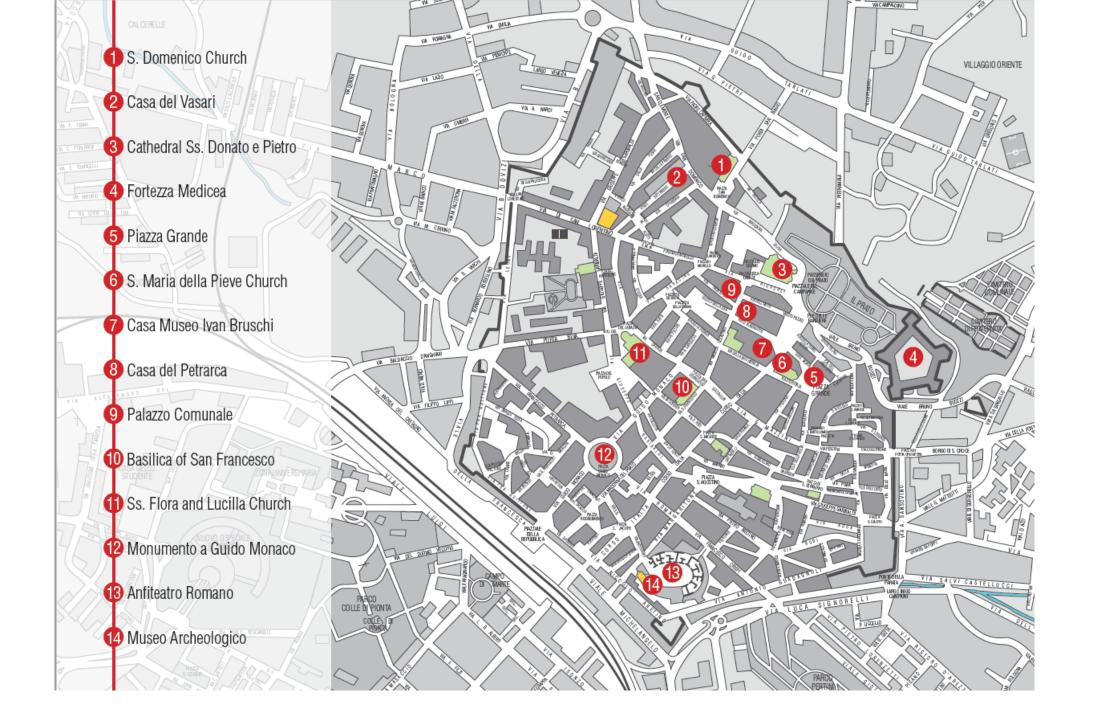
<u>in aereo</u>: a 150 km aeroporto di Pisa Galilei 050 849111 (+ treno), a 80 km Firenze Peretola 05530615 (bus+treno), a 230 km Roma Fiumicino 06 65951(+ treno), a 80 km Perugia Sant'Egidio (075 592141) (bus + treno)

<u>in auto</u>: dalla A1 uscita casello Arezzo (per chi viene da nordo) o Monte san Savino (per chi proviene da sud); dalla superstrada dei Due Mari (Grosseto – Fano), dal raccordo Siena-Perugia, uscite varie, dalla Superstrada E45 uscita Sansepolcro

In treno: linea Roma-Firenze trenitalia.com;

Per chi proviene dal basso Tirreno via Grosseto-Monte Antico-Siena poi via Sinalunga <a href="http://www.trasportoferroviariotoscano.it/index.php/Viaggia-con-noi/Orari-dei-treni">http://www.trasportoferroviariotoscano.it/index.php/Viaggia-con-noi/Orari-dei-treni</a>; stesso link per provenienza da Stia-Casentino; per chi proviene dall' Adriatico via Ancona-Fossato di Vico-Foligno e poi dall'Umbria: Foligno-Perugia-Terontola-Arezzo

In bici: dalla Ciclopista del Sole e dagli altri itinerari qui sotto descritti



Arezzo è città di origine antichissima, importante centro etrusco e poi romano, sede di Diocesi cristiana già nel IV secolo, occupata dai Longobardi alla fine del VI sec d. C. Nel Medioevo divenne un potente libero Comune, fu in lotta con Siena, ma soprattutto con Firenze, che la assoggettò nel 1384. Da questa data, tranne alcune ribellioni, la sua storia confluisce con quella della città dominante e poi con quella della Toscana. L'attuale centro storico conserva ancora tutto il fascino dell'illustre passato e suoi principali monumenti sono arricchiti dalle opere di grandi artisti

L'attuale centro storico conserva ancora tutto il fascino dell'illustre passato e suoi principali monumenti sono arricchiti dalle opere di grandi artist medievali e rinascimentali, come Cimabue, Piero della Francesca, Andrea della Robbia e Giorgio Vasari.

Arezzo, città dell'oro, della Giostra del Saracino, della Fiera dell'Antiquariato e del Concorso Polifonico Internazionale "Guido d'Arezzo".

Arezzo, gemma incastonata fra dolci colline toscane e alte, boscose montagne, tutte zone da scoprire lentamente, in bicicletta...

Il territorio della provincia di Arezzo si dirama a ventaglio verso quattro valli: Casentino, Valdarno, Valdichiana, Valtiberina. Queste vallate rappresentano un'altra forte attrattiva del territorio in quanto ciascuna di esse ha un suo aspetto particolare, un paesaggio inconfondibile e una cucina caratteristica.

Tra i tesori d'arte inestimabili conservati nelle chiese, nei palazzi e nei musei si potranno osservare: il ciclo di affreschi di Piero della Francesca che narrano "La Leggenda della Vera Croce" e al Crocifisso di San Domenico di Cimabue, la Pieve ed i vari musei.

A sud della città si apre la Val di Chiana, un tempo paludosa, è stata trasformata, grazie ad una serie di canali, nella zona più fertile della zona. A ovest e a est è affiancata da gruppi di colline e di monti. La Valdichiana ha un'ampia estensione pianeggiante delimitata da zone collinari che in alcuni casi divengono increspature montuose. Vi si trovano centri antichi e pittoreschi come Cortona, Castiglion Fiorentino e Lucignano, Monte san Savino ecc.

A ovest si estende il Valdarno, ampia e luminosa vallata percorsa dall'Arno, ricca di ulivi vigne e cipressi, di industrie e di outlet. La recingono le imperdibili Colline del Chianti ed il Pratomagno.

Il Casentino corrisponde all'alta valle dell'Arno: verdissimo e pittoresco, si estende a nord di Arezzo. Risale accompagnato dall'Arno fino al Monte Falterona dove nasce il fiume. Sulle alture si coltivano vigneti e uliveti. Più in alto troviamo foreste di abeti tra cui quelle famose di Camaldoli e della Verna, importanti santuari religiosi e mete turistiche. Il suo territorio comprende molte pievi e castelli medioevali fra cui quello dei Conti Guidi a Poppi. Sul crinale dell'Appennino si estende poi il Parco Nazionale delle Foreste Casentinesi interessante per l'aspetto paesaggistico e faunistico.

Nella parte più orientale della provincia troviamo la Val Tiberina, una conca fitta di colture. Vi scorre un breve tratto del Tevere che nasce dal Monte Fumaiolo. La sua bellezza è stata celebrata da poeti e viaggiatori. Le sue cittadine e i suoi borghi formano un tessuto storico ed artistico prezioso. E' la patria di Piero della Francesca chi qui, a Sansepolcro e a Monterchi, ha lasciato alcune delle sue opere. Vi si trova uno dei borghi più belli d'Italia, Anghiari

Altre info su: www.arezzoturismo.it

### AREZZO sez. a) i Cammini e i Sentieri:

Data la sua centralità in Toscana e nell'Italia Centrale, dalla provincia di Arezzo passano e si dipartono numerosi itinerari :la via Romea Germanica, il Cammino di San Francesco, il Cammino di Dante, la Ciclopista dell'Arno, la Ciclabile dei Due Mari, la Transumanza, la Ciclopista del Sole, c'è quindi solo il piacere della scelta!

• 1-Verso la Francigena e l'Eroica: la Francigena (vedi pag xx), meta di grande fascino per moltissimi ciclo-viaggiatori, può essere comodamente raggiunta in una giornata di viaggio su una splendida strada asfaltata a traffico ridotto che ci porterà prima a Monte san Savino, da lì si sale verso il Castello di Gargonza, poi da Palazzolo e da lì una magnifica discesa ci porterà verso il Senese. Dalla Colonna del Grillo si prosegue poi per Monte Sante Marie, da lì ad Asciano e si sale verso Chiusure, poi, una splendida discesa verso l'antico borgo di Buonconvento e ci si congiunge alla Francigena (e alle strade dell'Eroica).

Percorso: strade Facili, Km 88, tre salite di cui una dolce ma lunga fino a Palazzolo, (dislivello in salita circa 350 mt), l'altra per Monte Sante Marie e verso Chiusure. EXIT: *Possibilità di usare il treno e accorciare l'itinerario* 

Tratto 1: Arezzo-Monte san Savino- Colonna del Grillo- Castelnuovo Berardenga km 50 dislivello salita 481

Tratto 2: Castelnuovo Berardenga-Buonconvento: 40 km; dislivello salita 450

#### Varianti e Bici+Treno:

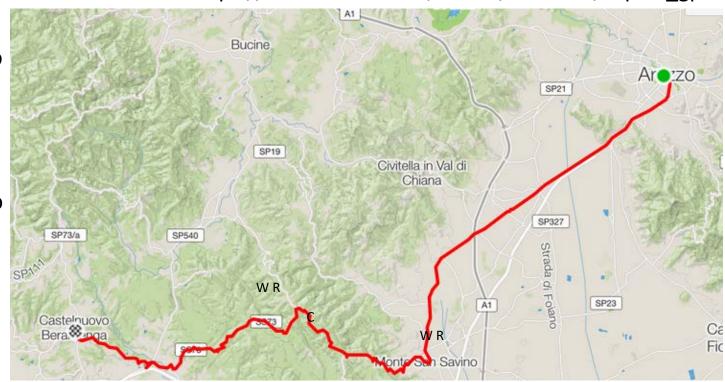
- Da Colonna del Grillo si può salire verso Castelnuovo Berardenga e da lì entrare nel Chianti visitando alcune aziende vinicole (ad esempio Felsina proprio fuori dal paese), salire verso Villa Arceno per poi raggiungere i magnifici borghi di Villa a Sesta e San Gusmè. Da lì due possibilità di rientro verso la statale della val d'Ambra ( una sterrata e una asfaltata) per poi raggiungere Bucine e il treno oppure Civitella e poi Arezzo
- Da Buonconvento il ritorno si può effettuare attraversando borghi isolati dai nomi antichi come Monterongriffoli, Rapolano Terme, Poggio Santa Cecilia, Lucignano e poi di nuovo Arezzo
- Bici+ Treno: da Arezzo si può arrivare in treno fino a Monte San Savino, oppure, con un cambio, fino a Rapolano o Asciano; idem per il ritorno ( per gli orari consultare <a href="http://www.trasportoferroviariotoscano.it/index.php/Viaggia-con-noi/Orari-dei-treni">http://www.trasportoferroviariotoscano.it/index.php/Viaggia-con-noi/Orari-dei-treni</a>)

<u>Da NON perdere</u>: una colazione con paste alla crema nel corso di Monte san Savino; una visita al castello di Gargonza, la vista su Siena dal Palazzolo e la vista sulle Crete senesi da Chiusure

### Verso la Francigena: Tratto 1 Arezzo-Castelnuovo Berardenga km 50 dislivello in salita 481 mt

Traccia GPX= https://www.strava.com/routes/5190766/export\_gpx

legenda
Ca= castello
Ch= chiesa
W= acqua
R= ristoro
P= punto
panoramico
M= museo





Legenda:

Km:50

Strade: asfaltate

Dislivello salita:481

Difficoltà: Facile/Medio

Tempo:2-3 h

Interesse: 3

Adatto a: famiglie

Idee per sosta: a Monte san

Savino, nel Corso per colazione o

per la famosa porchetta; al

Castello di Gargonza

Roadmap:

Arezzo, Pieve al Toppo, Albergo, Monte san Savino (sosta per visita paese e colazione)

Salita verso Palazzolo, con sosta al castello di Gargonza, poi Palazzolo (alt 600 mt) e una magnifica discesa verso Colonna del Grillo, da lì, breve risalita fino al punto tappa Castelnuovo Berardenga ( disl 120 mt) Sez a)

### Verso la Francigena tratto 2: Castelnuovo Berardenga- Buonconvento



Segmenti Differenza dislivello Pendenza media 3.0% Nodo di Olmo (bivio per Sargiano), da Due Mar 0.6 km 33 m 2,8% Monte San Savino dalle Font 1,1 km 4,3 km 4,5% 197 m 2,7% 9,0 km 253 m 1,5 km 74 m 4,9% 2,9% 0,9 km 36 m 2.3% 3.5 km 83 m 1.0% 5.4 km 70 m 9.1 km 349 m -3.8% Castelnuovo della Berardenga da colonna Grillo 4.2 km 122 m 2.9% Colonna di Grillo to Sestano 2.3 km 89 m 3.8%

500 m

400 m

300 m

Legenda:

Km: 40

Strade:asfaltate

Dislivello salita:450

Difficoltà: 2

Tempo:3 h+soste

Interesse:4

Adatto a: cicloturisti

Roadmap Da Castelnuovo Berardenga, magari dopo una visita alle cantine Felsina, si prende verso Torre a Castello Monte Sante Marie, Asciano e da lì inizia una bella salita che ci porterà a Chiusure, centro delle Crete Senesi, una visita al monastero di Monte Oliveto e poi la splendida discesa verso il paese medievale di Buonconvento

Sez a)

https://www.strava.com/routes/5227517/export\_gpx



### 2)La Francigena

Si tratta del più lungo itinerario cicloturistico mai segnalato in Italia: 1040 km sui quali sono stati posizionati circa 6.000 adesivi bianchi e azzurri. Varie sono le sue anime a ognuno potrà trovarvi quello che cerca, infatti







#### Parte Toscana:

http://www306.regione.toscana.it/mappe/index francigena.h tml?area=francigena multi cluster

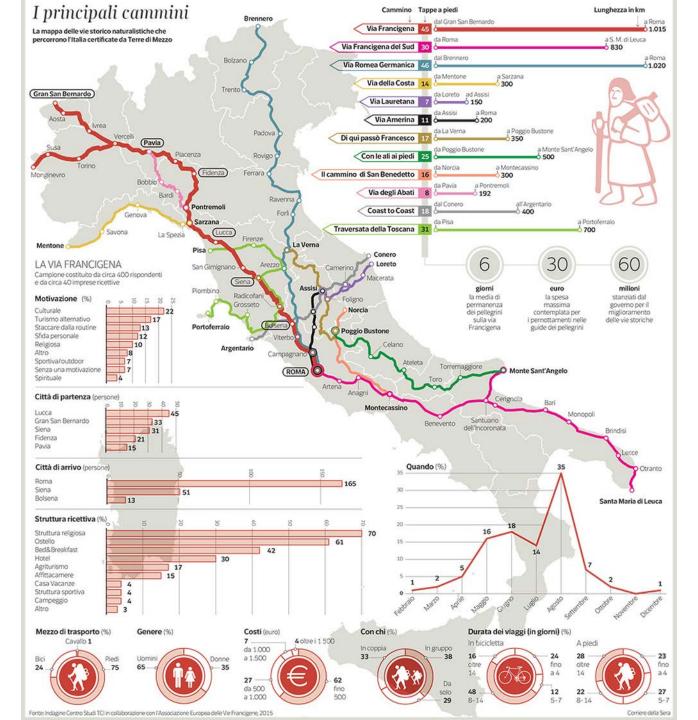
Cliccando sulle varie tappe, c'è la possibilità di ricercare pernottamento ristoro musei & altro ancora nella zona prescelta

per tutto il percorso : http://www.viafrancigena.bike/it/

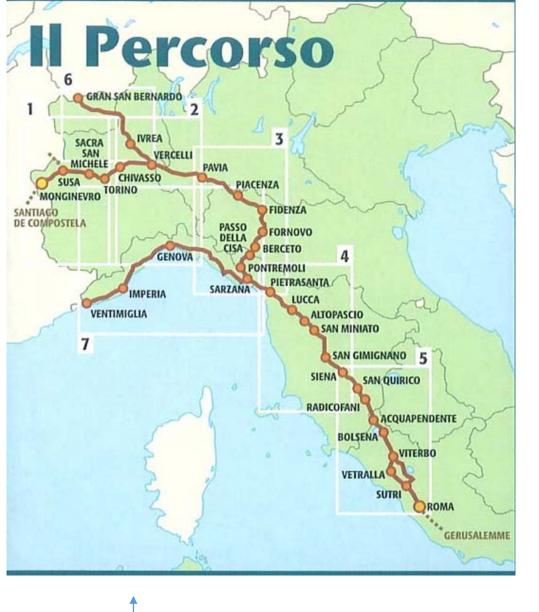
Sez a)

### L'importanza dei Cammini in Italia

Fonte:Associazione Europea delle Vie Francigene



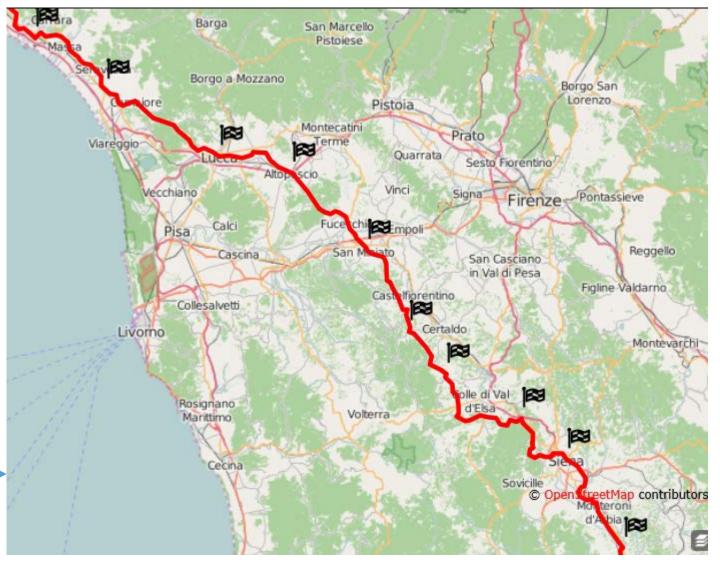
Sez a)



Scala nazionale – scala regionale 150-

Esempio della mappa interattiva di cui al link pagina precedente con possibilità di selezionare:

Le tappe, i punti di ristoro, i punti di pernotto, i punti di assistenza biciclette, i musei



### Uno dei tratti più belli: Buonconvento - Acquapendente http://2.115.130.153/Francigena/

#### Legenda

### Itinerario Francigeno per le bici

- sentiero, pista, mulattiera, tratturo (fondo naturale)
- greenway
- pista ciclabile/ciclopedonale (lato strada/sede propria CdS)
- corsia ciclabile/ciclopedonale (CdS)
- ZTL o area pedonale urbana
- zona urbana
- strada senza traffico (< 50 veicoli motore/g)</p>
- strada a basso traffico (50 500 veicoli motere/g)
- strada trafficata (> 500 veicoli motore/g)
- strada trafficata alta velocità (> 500 veicoli motore veloce/g)

#### osservazioni

- punto per segnaletica
- criticità
- rilevanza naturale o paesaggistica
- rilevanza storico-culturale
- punto acqua
- altre osservazioni

#### strutture di servizio

- 1 ospitalità per ciclisti
- 🛕 2 negozio bici ed accessori
- 3 officina, riparazioni
- 🛕 4 noleggio
- 5 costruzione, assemblaggio
- 🛕 6 parcheggio bici
- 7 agenzie di promozione, tour operator

Tappa 18 tratto Buonconvento-San Quirico-

Gallina, Radicofani- Acquapendente

Strade: asfalto e sterrato

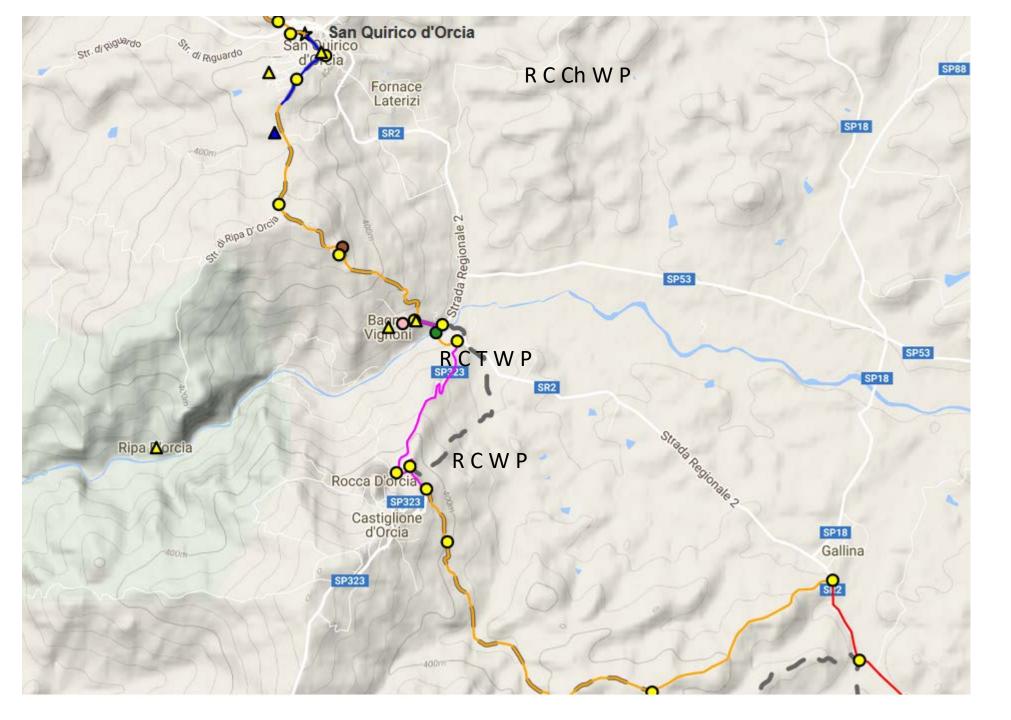
Km totali 80 circa

Dislivello in salita: 850 circa

Difficoltà : per esperti allenati

Interesse: 5 Ore: 6 e più

Idee di sosta: ovunque!



Tratto 2 San Quirico Gallina

Roadmap: si segue la vecchia Cassia da Buonconvento a Torrenieri e fino a San Quirico, da qui si prendono le indicazioni F. verso Vignoni, Bagno Vignoni Rocca d'Orcia, Cassia fino a Gallina Da non perdere: Tutti i paesi sopra citati



Roadmap: Gallina- Bagni san Filippo- Radicofani- Acquapendente

Il tratto da Buonconvento a Radicofani-Acquapendente è semplicemente fantastico! Ti porta nel centro della val d'Orcia con sorprese e panorami indescrivibili ad ogni passo e si possono incontrare magari le vecchi auto che provano o percorrono la Mille

Miglia!





### Tappa n. 18

Riportiamo qui un esempio di uno dei migliori tratti della Francigena in bicicletta: si parte da Buonconvento e si sale lungo la vecchia Cassia fino a San Quirico d'Orcia, qui si entra appunto in quella magnifica vallata che è uno dei gioielli italiani.(c'è anche la variante che porta Montalcino, da lì alla magnifica abbazia di Sant'Antimo ( v foto pag 34) e poi con una erta e lunga salita sterrata e poco pedalabile all'inizio riporta a) San Quirico merita una visita e, perché no, una fermata per uno spuntino all'ombra delle chiese o degli antichi Horti Leonini.

Da lì si riparte e vi sono due opzioni: il tratto di percorso che unisce San Quirico a Bagno Vignoni comprende una discesa molto ripida su sterrato. Se non avete una buona esperienza su percorsi fuoristrada vi consigliamo di seguire la <u>variante</u> sulla Via Cassia

Si pedala nell'incanto dei panorami della Val d'Orcia che si stagliano netti la mattina presto, e troviamo un'altra perla della giornata è Vignoni Alto, un villaggio fuori dal tempo che preannuncia Bagno Vignoni, con sua la straordinaria piscina rinascimentale in piazza e i vari caffè dove fare una seconda colazione.

Da lì la direzione ci porta verso Castiglion d'Orcia e poi le indicazioni ci guidano verso la via del Pozzo fino a Radicofani lungo la via Cassia in genere poco trafficata. Chi vuole può fare una deviazione che con circa 80 mt di dislivello porterà al nascosto paesino di Rocca d'Orcia dove si potrà mangiare nella piazzetta medievale della cisterna (ristorante alloggio della cisterna).

Acqua e punti di ristoro a: Bagno Vignoni, Gallina, dopodichè non si trova più niente fino a Radicofani Altra sosta e ristoro in questo bel paesino dimenticato dal tempo, che si accende quasi solo quando vi passa la 1000Miglia.

Da lì inizia una bella discesa sterrata fino al ricongiungimento con la Cassia (chi vuole può fare il tratto asfaltato ma perderebbe i panorami selvaggi delle Crete) si attraverso poi il Paglia e si arriva in salita di 2 km al borgo di



3)il Cammino di San Francesco: questo itinerario storico di grande fascino si snoda attraverso vari percorsi, vallate ed Eremi: parte dal Santuario della Verna per arrivare fino ad Assisi e da lì a Greccio. E' in gran parte ben segnalato, adatto sia a camminatori che a cicloturisti esperti provvisti di MTB. Si può coprire in varie tappe durante tutto l'anno. La segnaletica è in gran parte già esistente ( vedasi sotto le varie tipologie), ulteriori informazioni sui siti: <a href="http://www.viadifrancesco.it/tipologie/in-bici/">http://www.viadifrancesco.it/tipologie/in-bici/</a> itinerario globale e tappe parziali, è contrassegnato da questi segnali

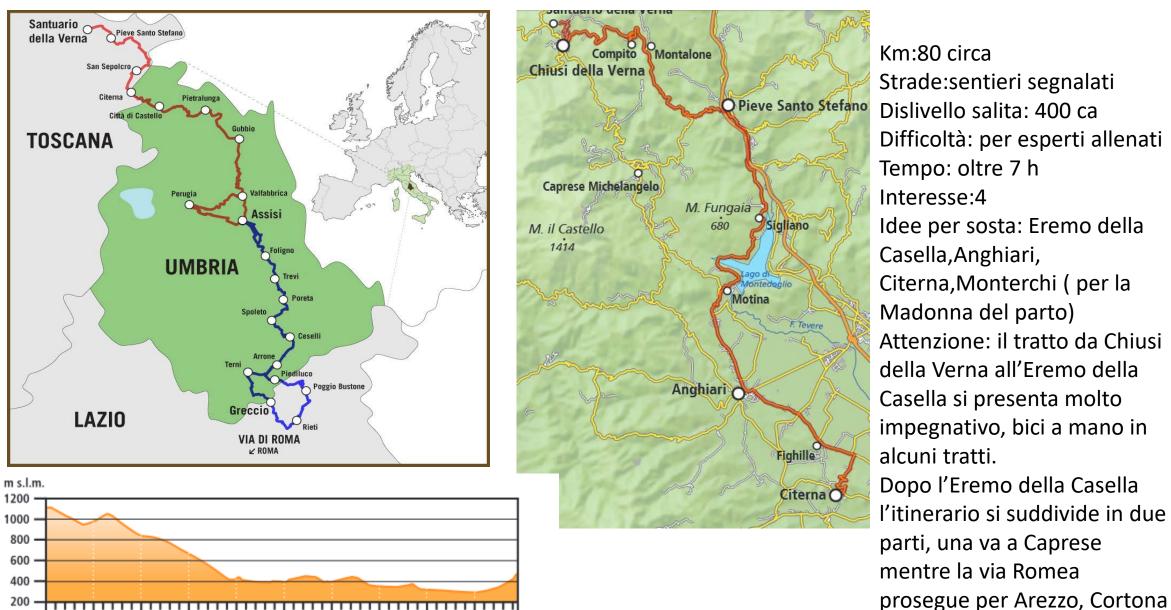


In Umbria il Cammino prosegue seguendo questo link <a href="http://www.viasanfrancesco.com/?gclid=CJTx3OOz9MwCFcsW0wodIdoMGA">http://www.viasanfrancesco.com/?gclid=CJTx3OOz9MwCFcsW0wodIdoMGA</a>

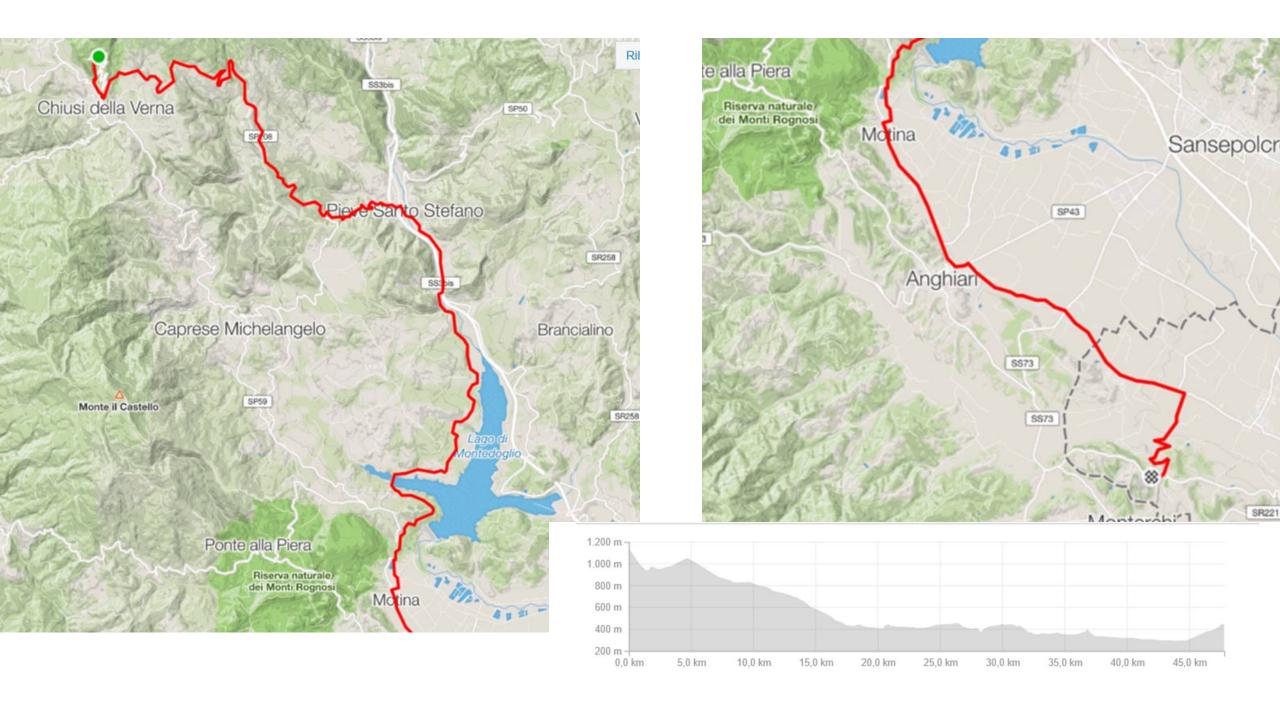
### 3-Il Cammino di San Francesco

### il tratto aretino: da la Verna a Citerna

Sez a)



La traccia GPX :http://www.viadifrancesco.it/wp-content/uploads/2013/01/Via-di-Francesco\_La-Verna-Citerna.zip





4-la **via Romea** fa parte del più grande cammino della via Romea Germanica che serviva, nell'antichità, a portare i pellegrini a Roma. Questi viaggiatori tuttavia non provenivano dall'altra grande arteria della Francigena (e quindi dal lato orientale dell'Europa), bensì dai paesi germanici.

L'Itinerario -consigliato e ben segnalato con la lettera greca –

parte da La Verna, fa tappa ad **Arezzo**, **da lì verso la Sassaia di Rigutino ove si trova una Ospitalità del Pellegrino, poi prosegue verso le Celle di Cortona,** Orvieto ed infine Roma ed è di grande rilevanza storica culturale e paesaggistica.

cartografia: <a href="http://www.retecamminifrancigeni.eu/index.php?pag=326">http://www.retecamminifrancigeni.eu/index.php?pag=326</a>
altre info su <a href="http://www.viaromeagermanica.com/">http://www.viaromeagermanica.com/</a>
download percorso in pdf o GPX

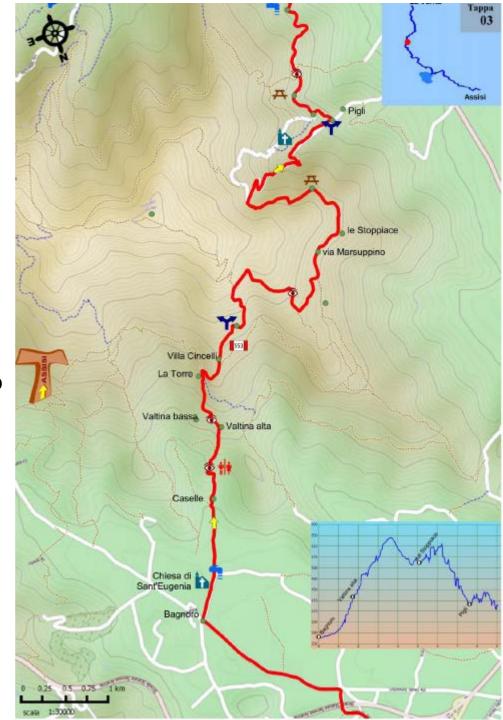
http://www.rifugiolasassaia.org/cammino celle san francesco.htm

http://www.rifugiolasassaia.org/Le%20Celle%20di%20S%20Francesco.pdf



#### Attenzione:

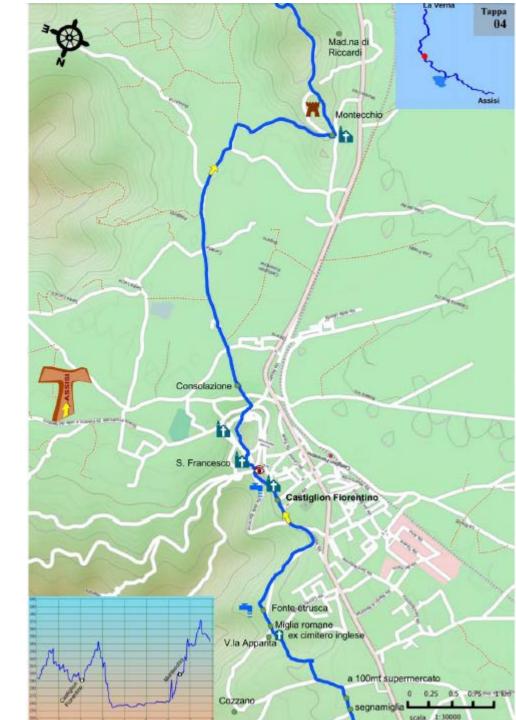
- queste carte sono temporanee e si leggono dal basso verso l'alto.
- In alcuni tratti conviene scendere dalla bici
- Si sconsiglia di portare bagagli ingombranti
  - Il tratto S.Firmina /
    Sargiano è molto
    impervio, si consiglia di
    procedere verso Sargiano
    usando la strada in uscita
    in direzione Olmo e
    prima della rotonda
    girare a sinistra in
    direzione Sargiano



Sez a)



Nota: queste carte si leggono dal basso verso l'alto, il Cammino prosegue fino ad Assisi..



Sez a)

### 5) La Transumanza:

la vecchia via dei Biozzi seguita per secoli dai pastori, costeggiando antichi borghi e splendidi castelli (c) Dalle fattorie nell'Appennino, in settembre partivano migliaia di pecore (ma anche bovini e cavalli) per iniziare un viaggio che nel volgere di circa 10 giorni li avrebbe portati in Maremma, in alcuni poderi situati nell'area dell'Uccellina. E dopo aver trascorso i mesi invernali su questi pascoli, verso la fine di maggio si compiva il viaggio inverso, ritornando in montagna.

L'itinerario in bici – che si snoda per circa 230 km lungo una serie di strade e località delle provincie di Arezzo, Siena e Grosseto – ricalca quello percorso per secoli dalle greggi, prendendo in considerazione anche le "varanti interne" che nel corso del tempo i pastori hanno individuato e privilegiato. Per consentire un viaggio piacevole e visite (ancorché brevi) ai luoghi di maggior interesse, e per alcune soste a sfondo enogastronomico, l'itinerario complessivo è suddiviso in quattro tappe.

Approfondimento sul sito web <a href="http://www.inbiciclettasulleviedellatransumanza.it/">http://www.inbiciclettasulleviedellatransumanza.it/</a>; gli itinerari sono stati ideati dall'Associazione "Fuori dalle Vie Maestre" che vi organizza due viaggi annuali

Roadmap: © = castello

Da Badia Tedalda a Ponte alla Piera, Montauto © ,

Arezzo, Ciggiano, Gargonza © , Modanella © ,

Serre di Rapolano ©, San Giovanni d' Asso, Montalcino,

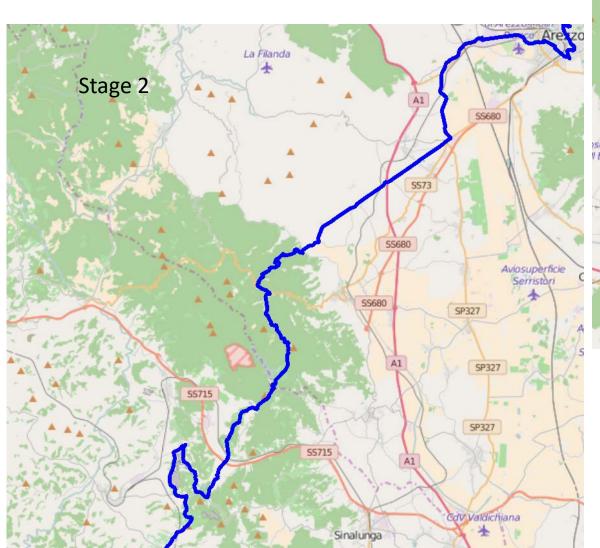
Sant' Antimo © , Cinigiano, Istia Alberese

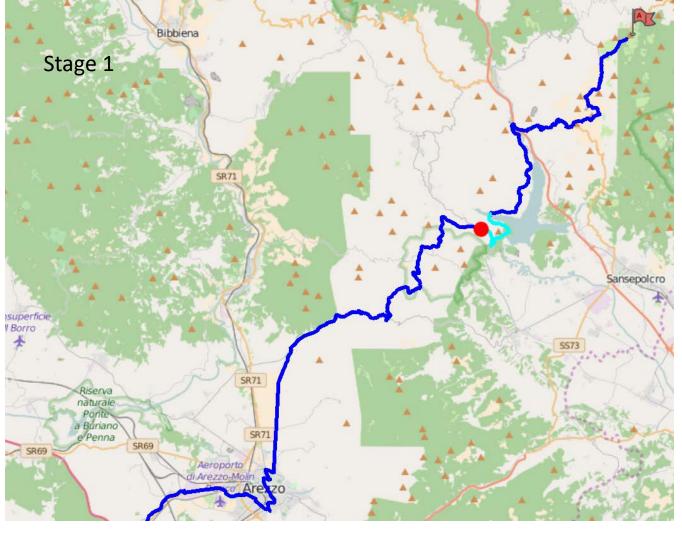
### Link tracciato GPX:

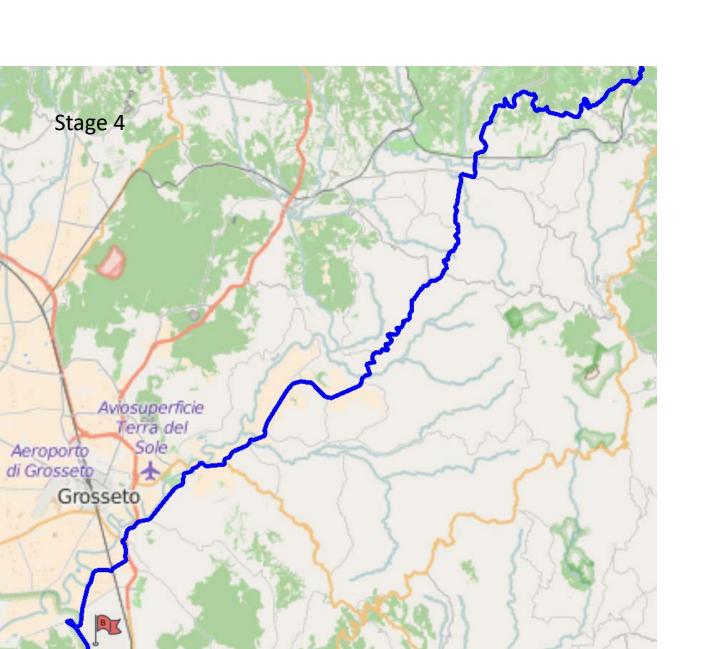
http://www.inbiciclettasulleviedellatransumanza.it/wp/wp-content/uploads/2016/06/LA-VIA-DEI-BIOZZI.GPX\_.zip

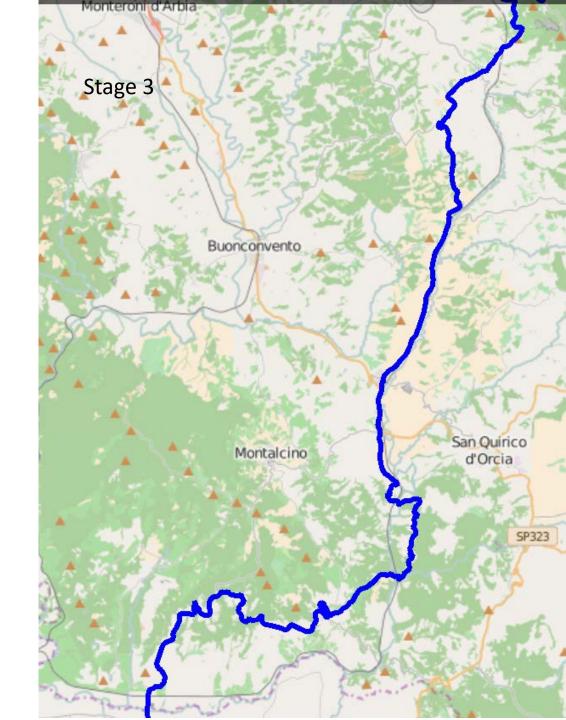














6- sulle **Orme di Romualdo, Dante e Francesco**: si tratta di una breve escursione di uno –due giorni alla scoperta dei Castelli ed Eremi dell' Alto Casentino, immergendosi tra le meraviglie delle Foreste Casentinesi. Si può arrivare in treno fino a Pratovecchio, da lì si sale (1 km di salita ardua) fino al Castello di Romena, poi si scende fino alla bella Pieve di Romena e da lì sempre in discesa fino a Ponte a Poppi. Qui, chi crede può salire a visitare il Castello dei Conti Guidi che domina la vallata e ospitò Dante(1,5 km per 100 mt di dislivello).

Inizia poi una lunga salita —ben pedalabile — che ci porterà dai 400 mt fino ai 1100 mt dell'Eremo di Camaldoli (dislivello 781 in km 18). Da lì si può proseguire in quota per Badia Prataglia o scegliere di scendere a visitare Camaldoli. Lì si può pernottare ed il giorno seguente si riparte tornado all'Eremo per fare la via sterrata che a 1200 attraverso la magnifica foresta porta a Badia Prataglia, oppure si resta a quote e salite minori via Serravalle- Badia Prataglia, da lì si scende nella Valle Santa e poi si inizia la lunga salita che ci porterà alla Verna.

descrizione itinerario:

Si parte da Pratovecchio (raggiungibile in auto bus treno) e da piazza Paolo Uccello si attraversa l'Arno e si prende la strada provinciale 73, da lì vi sono due possibilità per salire verso il Castello di Romena, una più diretta ma ripida, l'altra che segue le indicazioni per Firenze e dopo circa 2 km si trova la deviazione per il Castello di Romena.

Dal Castello poi si scende verso la Pieve di Romena che vale di certo una visita.

Poi si prendere sempre la SP 73 per tornare in falsopiano verso la statale della Consuma. Lì arrivati si gira da sinistra e si scende fino a Ponte a Poppi.

Dalla stazione esiste un sottopasso che ci porterà diretti verso la strada che sale a Moggiona, una tranquilla salita.

Da Moggiona (fare rifornimento) in poi la salita si fa più dura per gli ultimi 3 km che ci porteranno al Montanino, una breve discesa sulla sinistra (direzione Camaldoli) e poi dopo 800 mt si gira ancora a sinistra in direzione Eremo di Camaldoli e si entra subito nel pieno delle Foreste Casentinesi pedalando il leggera salita in mezzo ad abeti altissimi

Dopo circa 6 km si arriva così ai 1100 mt dell'Eremo pe runa sosta, visita, rifornimento di acqua e cibo.

<u>Da NON perdere</u>: il castello di Romena e di Poppi, una visita all' Eremo, le schiacciatine con i funghi e la polenta a Camaldoli









Sez a)

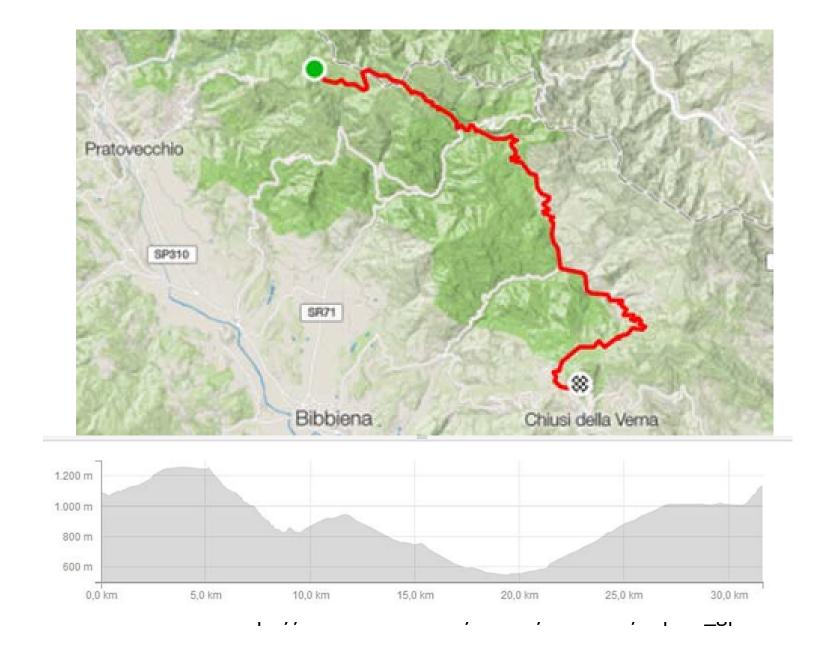
spuntino/pranzo a

Camaldoli, albergo

0575 556019)

Ristorante Camaldoli

## 6 giorno 2 dall' Eremo di Camaldoli ( o Camaldoli dove si sarà pernottato) alla Verna:



Km:33

Strade: parte sterrata ( evitabile ) e

asfaltate senza traffico

Dislivello salita:900

( ma esiste la possibilità di scendere verso Bibbiena al km 20, con quindi

solo 200 mt di salite

Difficoltà:dura e lunga

Tempo:3-4 h

Interesse:4

Adatto a: allenati o cicloturisti se si

evita la vetta della Verna

Roadmap:

(Camaldoli)

Eremo

Badia Prataglia

Rimbocchi

Chiusi

Santuario della Verna

Sez a)

Descrizione itinerario parte seconda:

Varie sono le possibilità di visitare questi splendidi posti, ne elenchiamo alcune:

Dall'Eremo, si prosegue con strada forestale sterrata fino al passo dei Fangacci (
 1228 mt, acqua ) e da lì si scende fino a Badia Prataglia. ( in alternativa si passa da Camaldoli e Serravalle, tutto asfalto rimanendo su livelli di circa 1000 mq )

Da Badia, si prende l'asfalto in direzione Rimbocchi, quasi tutta discesa. Lì ci si può fermare per una sosta/acqua/spuntino prima di riprendere la salita a sinistra verso Chiusi della Verna (alt 1000 mt): attenzione: sono 14 km con 550 mt di dislivello.

Un'altra piccola sosta nel paese vecchio di Chiusi e poi si compie l'ultimo tratto di salita fino al Santuario della Verna, posto a 1120 mt slv.

Chi invece non ha tempo o forza per raggiungere la Verna, può da Rimbocchi scendere verso Bibbiena attraverso la Statale e là troverà la stazione ferroviaria

# CASTIGLION FIORENTINO ... IANO DELLA CHIANA CORTONA FOIANO DELLA CHIAN. INALUNGA TORRITA DI SIEN MONTEPULCIANO CHIANCIANO TERME

Mappa generale dal sito: www.ilsentierodellabonifica.it

#### Valdichiana 4:

#### Il Sentiero della Bonifica

In bici lungo il Canale Maestro della Chiana





Il Sentiero della Bonifica è inserito in **EuroVelo 7**, la Sun Route (Strada del Sole), un percorso di 7409 chilometri che da Capo Nord arriva a Malta (La Valletta), ed è indicato nella carta Eurovelo come uno dei tratti già realizzati.

Il Sentiero è anche parte integrante di BI 1 Ciclopista del Sole di Bicitalia, itinerario principe che collegherà tutto il paese. La ciclopista andrà dal Brennero a S. Teresa di Gallura con una lunghezza prevista di 3000 chilometri di cui già rilevati 1517.

Possono esservi inserite numerose deviazioni per visitare i paesi vicini, da non perdere: Cortona con il MAEC, Chiusi con il suo museo etrusco Montepulciano: con le sue eccellenze ricche di storia Distanza totale Arezzo
Chiusi: 62 km circa
Dislivello: 20 m circa
Tipo di strada: sterrata
Livello di difficoltà:
facile
Idee per la sosta:
Bicigrill, Lago di
Montepulciano, Lago di
Chiusi, Chiusi ( museo
etrusco)
Montepulciano e i suoi
tesori

Roadmap: Arezzo- Chiani (pista ciclabile esistente)-Frassineto- Foianolago di Montepulcianolago Chiusi- Chiusi

Sez b)

Sez b) Bicitalia in terra d' Arezzo



Numerosi sono gli itinerari creati da FIAB che passano per le terre d'Arezzo:

http://www.bicitalia.org da effettuarsi anche unendo bici + treno

a- Ciclopista del Sole, EV 7, in via di definizione: il tratto Arezzo-Chiusi lungo il Canale della Chiana è già operativo ( vedi Sentiero della Bonifica)

b- Ciclopista dell'Arno: in fase di costruzione, alcuni tratti sono già agibili, per altri ci si immette nella viabilità ordinaria a scarso traffico:

Tratto 1: Sorgente dell'Arno –Stia - Arezzo

Tratto 2: Arezzo- Reggello lungo la via dei Setteponti

**c- Due Mari Ciclabile**, cartografata, in via di approntamento ma già percorribile

Sez b)

### Ciclopista dell'Arno Lungo l'Arno da Arezzo a Firenze

Parte 1 dalle sorgenti dell'Arno ad Arezzo

L'itinerario parte virtualmente dall'incrocio tra il fiume Arno appena nato e la bella e poco trafficata SP 556 che da Stia porta a Londa attraversando il passo di Crocemori. Chi vorrà potrà invece partire da Stia (8 km più a valle) che è facilmente raggiungibile via treno/auto/bici.

Da Stia si scende verso Pratovecchio passando per il centro del paese ( si nota il bel castello di Romena sulla nostra destra che merita una visita insieme alla sua Pieve) e da lì fino a Ponte a Poppi ( 10 km). Qui ci sono due opzioni: chi ha fretta po' proseguire sul fondovalle fino a Bibbiena prendendo la strada secondaria per Memmenano, altrimenti si consiglia dai salire a visitare il castello di Poppi e da lì proseguire a mezzacosta in direzione Buiano ( bivio sulla sinistra uscendo dal paese alto) dove si potrà visitare la seconda pieve romanica di questo percorso. Dopo pochi metri si raggiunge la strada per Ortignano e dopo 50 mt si prende subito a destra verso il fiume per immettersi nella nuovissima pista ciclabile che ci porterà in un magnifico paesaggio lungo le boscose rive dell'Arno fino a Rassina ( 7km ). Attenzione, segnaletica e cartografia in allestimento

La parte da Rassina a Ponte Buriano è in fase di progettazione e si spera sia presto aperta (27 km) per il momento si procede lungo strade provinciali a scarso traffico, quindi: da Rassina si prende a destra in direzione Castel Focognano ma ci si ferma prima alla Pieve a Socana (visita acqua e ristoro). Poi si riprende la strada per circa 2 km fino ad arrivare al bivio sulle sinistra per Montanina e Zenna (strada della Zenna). Tra alti e bassi si seguono le rive dell'Arno (fonte) fino a Subbiano e Capolona (stazioni ferroviarie) Al km 20 si arriva a Castelluccio da dove, con una breve deviazione si potrà visitare la 4° Pieve a Sietina (e da lì proseguire per Arezzo valicando di nuovo l'Arno). Altrimenti, la strada per Campoluci e Patrignone ci porterà fino ad Arezzo al km 30

Totale: 24+7+30= 61 km





#### Tratto 1:

Partenza nelle vicinanze di mulin di Bucchio fino alla confluenza con le piste ciclabili di Bibbiena

Km 24

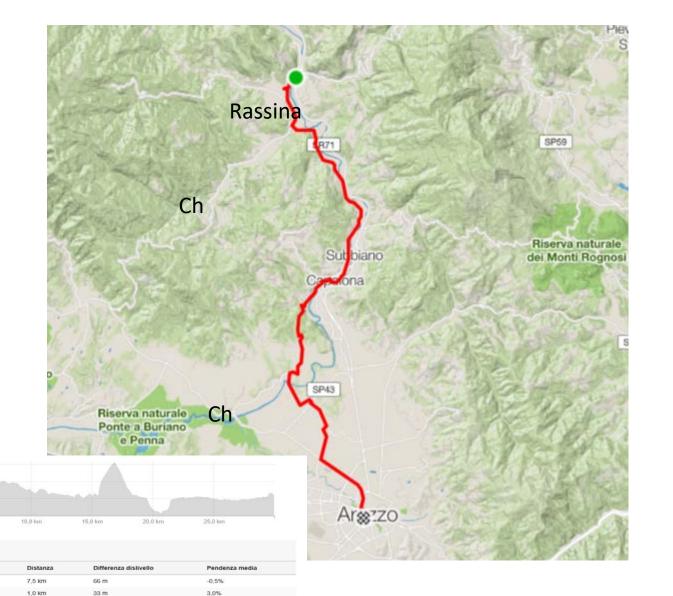
Dislivello in salita: 120

Adatto a: famiglie

Interesse: 4



Bivio SP Ortignano artino Tremoleto San Piero Corsalone nano Raggiolo Castel Focognano Gar Rassina



7,1%

0,1%

0.5%

0.5%

-1,2%

6,5%

6,8%

Segmenti

Campoluci, da Castelluccio

0,3 km

0.1 km

2,8 km 2,7 km

4,6 km

1,3 km

1,2 km

0,5 km

0.4 km

104 m

143 m

Tratto 3: Rassina Arezzo

Strade: asfaltate

Km 30

Dislivello in salita: 200

Difficoltà: facile ( con due brevi

salite)

Interesse 3

Roadmap:

Rassina- Pieve a Socana- Zenna-

Subbiano- Capolona- valico dello

Spicchio- Castelluccio- Campoluci

-Patrignone- Arezzo

Idee per la sosta: a Pieve a Socana o Capolona per colazione A pieve a Sietina per la vista e attraversamento Arno su ponte di legno

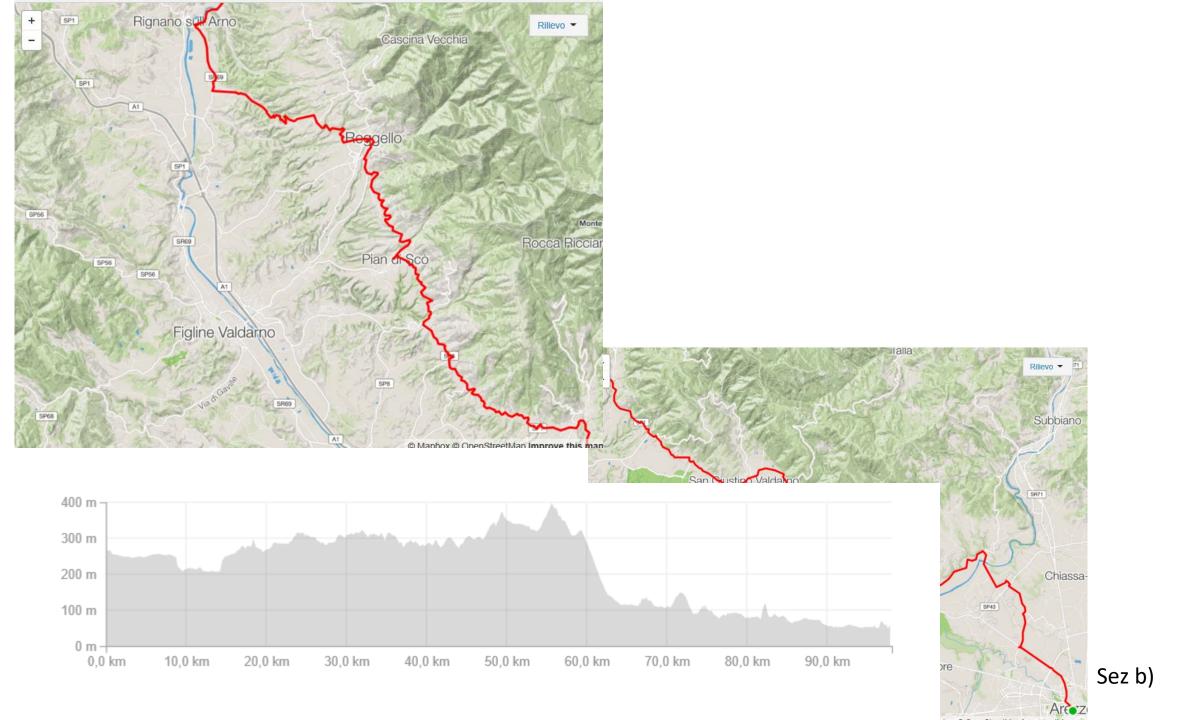
### Parte 2 da Arezzo a Reggello-Firenze

Varie sono le possibilità di giungere a/da Firenze, noi proponiamo di seguire il più possibile la via dei Setteponti (SP 1) fino a Reggello (il poco traffico compensa un po' di salita)

Si passa da Patrignone, Castelluccio, Ponte Buriano, Meliciano, Castiglion Fibocchi, San Giustino Valdarno, Loro Ciuffenna, Pian di Scò, reggello. Da lì si scende verso Rignano e si deve per forza maggiore seguire la vecchia via aretina che ci porterà –con qualche possibile deviazione- fino ad immetterci alla ciclabile che costeggia l'Arno dal Mandela Forum.

Altre opzioni sono possibili come uscire dalla Setteponti a Pian di Scò, scendere verso Matassino e da lì proseguire lungo la valle dell'Arno (SP 69, trafficata) fino a Pontassieve e oltre. Per evitare il traffico si potrà salire sul treno a una qualunque delle numerose fermate che si incontrano: Figline, Incisa, Reggello, Pontassieve La versione prevede circa 100 km, dislivello in salita 140 mt, strade asfaltate, adatto ad allenati o a tutti se fatta in più giorni

Idee per la sosta: Pieve di Gropina, Loro Ciuffenna, gelato o pizza sul ponte; Pontassieve, Rimaggio







# CASTIGLION FIORENTINO ... CORTONA FOIANO DELLA CHIAN INALUNGA TORRITA DI SIEN. MONTEPULCIANO CHIANCIANO TERME

Mappa generale del sentiero: www.ilsentierodellabonifica.it

## Eurovelo 7 Ciclopista del Sole, tratto da Arezzo a Chiusi

#### Il Sentiero della Bonifica

In bici lungo il Canale Maestro della Chiana





il "Sentiero della Bonifica è incluso nella ciclopista del Sole Eurovelo 7 che , con 7409 km college Capo Nord con Malta attraversando tutta l'Italia.

La parte italiana si chiama anche BI 1 Ciclopista del Sole (Bicitalia.org), e in future permetterà di andare dal Brennero fino all'estremo sud e alle isole con circa 3000 km; al momento non tutta è percorribile anche se una gran parte è stata già mappata (1500 km circa)

Questo Sentiero è interessante anche, oltre alle sue caratteristiche storiche e culturali, perchè da modo di visitare paesi vicini dalla grande storia e pieni di attrattive ed eventi: Cortona, Chiusi, Montepulciano.

Inoltre l'unicum nel suo genere è senz'altro rappresentato dal complesso di opere -Colmate, canali, chiaviche, regolatori, ponti canali, gallerie, ecc - che servirono a prosciugare la palude e ad organizzare in fattorie i terreni bonificati.

Strada: Bianca lungo il canale Distancza 62+ 7 km per raggiungere il sentiero da Arezzo ( via pista ciclabile)

Dislivello: mt 0

Livello difficoltà: facile, per tutti

Durata: 5+ h. Interesse: 3

Idee per fermarsi:

Bicigrill Frassineto, Chiusi Mueo

Etrusco,, Montepulciano e Cortona con i loro tesori

#### Roadmap:

Cortona

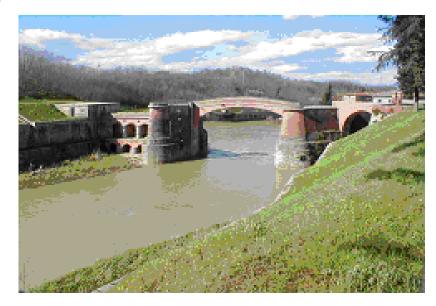
Arezzo- Chiani ( pista ciclabile)- Frassineto-Foiano- lago di Montepucliano- lago di Chiusi- Chiusi. Ritorno con treno Stazioni treno a Castiglion Fiorentino, Camucia-

Sez c)

# Perché visitare in bici la Valdichiana

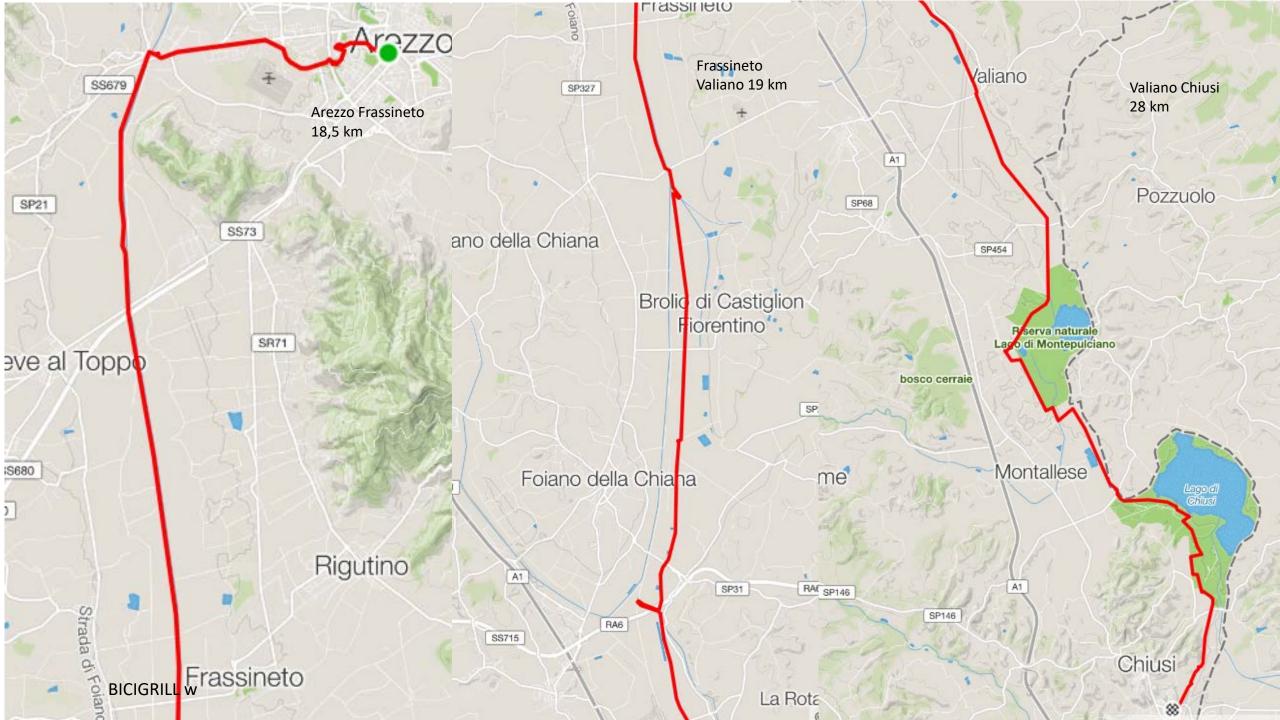












#### Descrizione itinerario:

L'antica strada utilizzata dai manovali per la manutenzione del canale e delle chiuse oggi è una fantastica pista ciclabile che attraversa uno dei territori magici della Toscana, icona mondiale del cicloturismo in Italia. Il percorso parte proprio nel punto in cui si trova l'argine artificiale che segna il confine tra la Chiana toscana, che digrada verso l'Arno, e la Chiana romana, che defluisce verso il Tevere.

La prima parte del sentiero offre atmosfere da sogno: si pedala in aree verdeggianti tra il lago di Chiusi e il lago di Montepulciano, testimonianze dell'antica palude e luoghi ideali per piacevoli soste. Nei pressi del lago di Montepulciano sosta obbligata per gli amanti del birdwatching al Centro Visite "La Casetta" (gestito dagli Amici del Lago di Montepulciano www.amicilagodimontepulciano.it) che mette a disposizione dei visitatori capanni e piattaforme per l'osservazione dell'avifauna, perfino con la possibilità di navigare sulle acque del lago.

Circa 15 chilometri dopo la partenza da Chiusi il tracciato si immerge nell'ampia Val di Chiana seguendo fedelmente gli argini del Canale Maestro. Si viaggia sempre in piano, lontani dal traffico (e dal rumore) automobilistico. Nel frattempo la pista ciclabile avvicina e costeggia il Callone di Valiano, importante opera settecentesca destinata alla regolazione del flusso delle acque provenienti dai laghi di Chiusi e Montepulciano.

A cavallo tra le province di Siena e Arezzo troviamo un'opera unica, la Botte allo Strozzo, un manufatto idraulico che permette l'incrocio, a livelli sfalsati, di due canali. Più avanti il Sentiero dei Principes Etruschi (si innesta sulla destra della pista ciclabile, all'altezza del chilometro 37; è lungo 12 chilometri e presenta una salita finale decisamente impegnativa) è un'affascinante deviazione che conduce il ciclista a Cortona, fiabesco avamposto della Val di Chiana aretina, abitato fin dai tempi degli etruschi, che lo chiamavano Curtun. La nascita della città come insediamento è attestata fin dall'VIII secolo a.C. mentre le mura che ancora oggi è possibile vedere verso il santuario di S. Margherita risalgono al IV secolo a.C.

All'altezza di Cortona comincia il tratto aretino del Sentiero della Bonifica, un itinerario che adesso si addentra nell'anima agricola della Val di Chiana. La Toscana del vino, dell'olio extravergine d'oliva e del grano in questo tratto della valle si arricchisce di produzioni pregiate di pere, mele e susine. A Foiano della Chiana, raggiungibile dalla ciclabile con una deviazione breve ma tosta, ha luogo uno dei Carnevali più antichi d'Italia, documentato fin dal 1539. All'altezza del chilometro 40, nel punto in cui la pista ciclabile interseca ortogonalmente la strada asfaltata, merita una brevissima deviazione la colmata di Brolio: si tratta di un'importante opera idraulica, unica nel suo genere, che realizza l'innalzamento del suolo (bonifica per colmata) attraverso i depositi di acque torbide di provenienza collinare arginate con appositi recinti in terra.

Ci si avvicina al capolinea di Arezzo attraversando i territori di Marciano della Chiana e Castiglion Fiorentino, quest'ultima città etrusca e medievale ricca che oggi può contare su un ricco calendario di eventi come il Maggio Castiglionese e il Palio dei Rioni. Prima del Ponte Cesa troviamo un fondamentale snodo idraulico costituito dall'incrocio di ben quattro canali.

Il tratto finale del viaggio lungo il Canale Maestro della Chiana transita tra i frutteti e i vigneti di Civitella in Val di Chiana. Meno bucolica ma non meno affascinante è la storia dei Ponti d'Arezzo, oggi in cemento armato ma in funzione già nel XIV secolo con una serie di cinque ponticelli in legno. Da qui Arezzo dista circa sei chilometri mentre il Canale della Chiana prosegue fino all'opera che per secoli ha condizionato tutta la bonifica: la Chiusa dei Monaci, un monumento idraulico che risale al 1115, quello che vediamo oggi e del 1839. Poi con un corso naturale la Chiana si immette nell'Arno e, nei pressi della confluenza il fiume principale è sovrastato dal romanico Ponte a Buriano, con ogni probabilità lo stesso ritratto da Leonardo alle spalle della Gioconda.

## c) Itinerario dei Due Mari: Grosseto Fano

http://www.fiabtoscana.it/progetti-fiab-toscana/cicloitinerario-2-mari/

Il tracciato è stato mappato partendo dalla costa tirrenica; esso attraversa tutta la Toscana meridionale, si connette a Buonconvento alla via Francigena, di cui è stato definito il tracciato ciclistico toscano, arrivando così a Siena per poi collegarsi al Sentiero della Bonifica, in Valdichiana, fino ad Arezzo; un secondo itinerario, attraversa la Val d'Àmbra, e raggiunge Arezzo tramite la Ciclopista dell'Arno. Da Arezzo, si prosegue verso la valle del Tevere, fino ad arrivare al confine toscano con la regione Umbria.

Il percorso, che si snoda per 327 chilometri attraverso le province di Grosseto, Siena e Arezzo, si sviluppa con la connessione

territoriale dei sistemi fluviali di Ombrone, Arbia, Chiana, Ambra, Arno, Cerfone e Tevere.

Le provincie attraversate sono quella di Grosseto per un totale di km 69 (tre i comuni interessati: Grosseto, Campagnatico, Civitella Paganico), Siena per un totale di km 112 (sette i comuni interessati: Murlo, Buonconvento, Monteroni, Siena, Castelnuovo Berardenga, Rapolano, Asciano, Sinalunga) e Arezzo per un totale di km 145 (cinque i comuni interessati: Bucine, Arezzo, Monterchi, Anghiari e Sansepolcro).

In provincia di Arezzo sono interessati anche i comuni dei tratti di sentiero della bonifica e di ciclopista/ciclovia dell'Arno che sono di collegamento al capoluogo di provincia rispettivamente a partire dalla confluenza del Foenna, sul canale Maestro

della Chiana, e da Levane secondo itinerari già mappati e a disposizione della Regione Toscana.

I dati chilometrici riportati sono da riferirsi all'itinerario che di seguito è denominato "principale", interamente rilevato sul terreno, valutato in base agli standard di Bicitalia, ovvero già oggi percorribile se supportato da modesti ma indispensabili interventi in termini di lavori di recupero di vecchi tracciati, strutture per l'attraversamento di corsi d'acqua e adeguata segnalazione come meglio specificato di seguito.

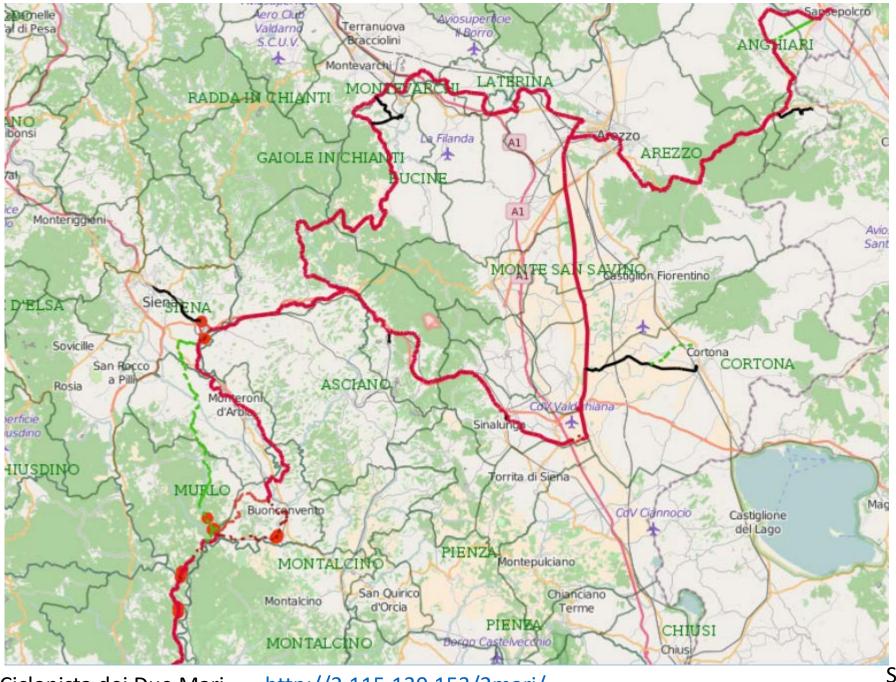
Tale itinerario "principale", nei pressi del confine fra la provincia di Siena e quella di Arezzo, all'altezza del crocevia della

"Colonna del Grillo", si articola in due tracciati:

– ad est prosegue lúngo il bacino dell'Ombrone, quindi del Foenna per connettersi al Sentiero della Bonifica, ciclovia/ciclopista del sole EV7, prima di Foiano della Chiana.

— a nord ovest interessa il bacino dell'Ambra e quindi raggiunge Arezzo tramite la ciclopista/ciclovia regionale dell'Arno;

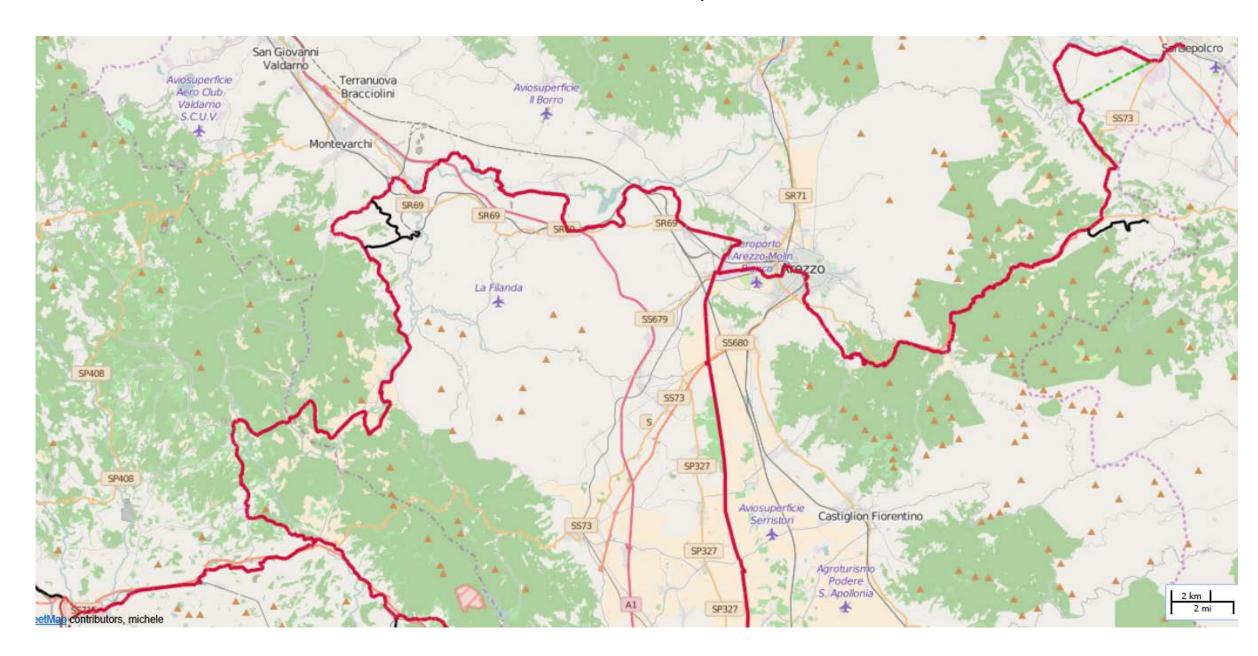
Il tracciato ad Est è quello con minore dislivello e sfrutta circa 33 chilometri del "sentiero della bonifica". Il tracciato a nord ovest, per evitare di percorrere il fondovalle dell'Ambra tramite la strrada provinciale n. 540, si sviluppa in un territorio collinare (Colli d'Ambra) e di conseguenza, risulta più impegnativo per il cicloturista medio. Sono stati individuati anche alcuni itinerari alternativi, in parte rilevati sul terreno, in parte individuati sulla carta tecnica che riguardano località di estremo interesse cicloturistico e, nel contempo, richiedono consistenti interventi di recupero del sedime della ferrovia dismessa FAC e di vecchi tracciati campestri, in alcuni casi oggi intransitabili.



Ciclopista dei Due Mari <a href="http://2.115.130.153/2mari/">http://2.115.130.153/2mari/</a>

Sez b)

tratto: Siena-Arezzo- Sansepolcro



# In bici sulle strade dell'Eroica



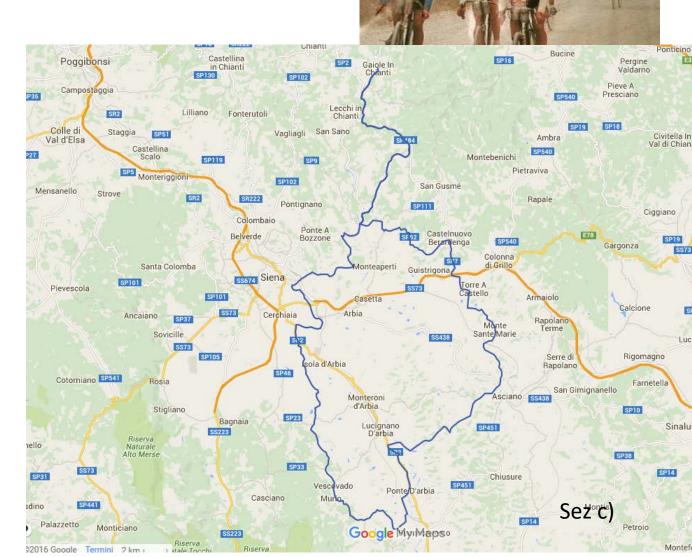


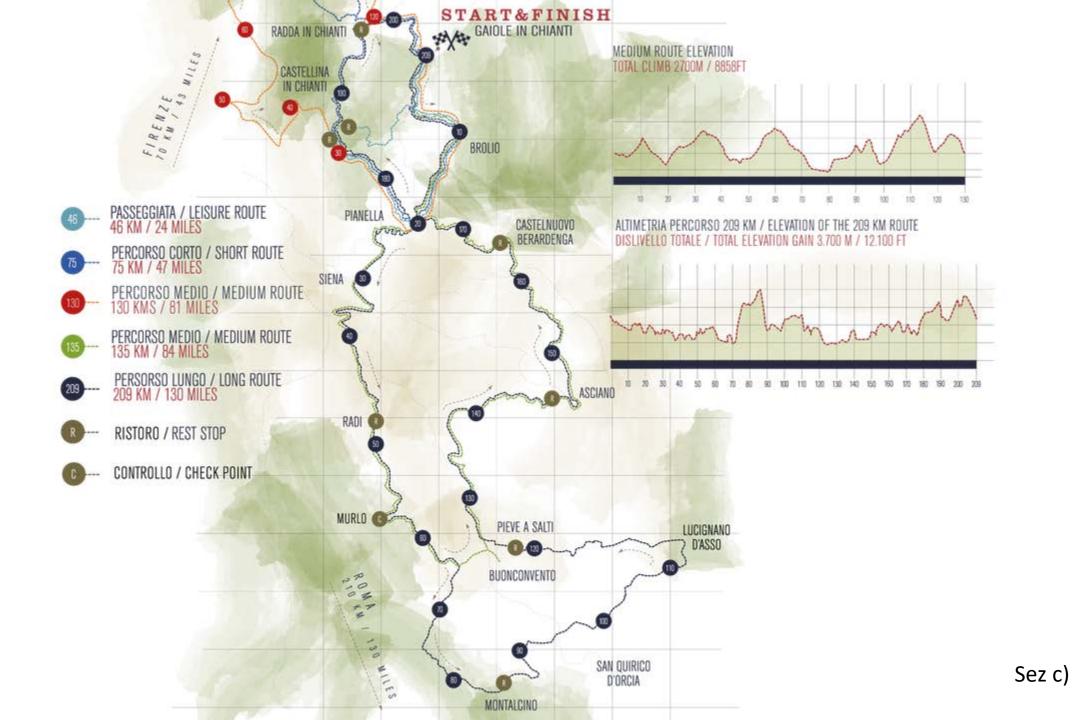


Sez c

http://www.eroicagaiole.it/percorsi

Sulle strade dell'Eroica si tratta del maggiore, più conosciuto e più imitato evento vintage che porta amatori di tutto il mondo a pedalare lungo le strade bianche che percorrono panorami stupendi e intoccati da secoli L'eroica rappresenta probabilmente il percorso cicloturistico più affascinante e conosciuto della Toscana. Un percorso che si sviluppa interamente su strade secondarie immerse nelle colline, lontane da traffico e confusione. E' senza dubbio la vacanza ideale per tutti coloro che vogliono scoprire la Toscana più rustica e genuina. Attraversando le aree della Val d'Orcia, delle Crete Senesi e del Chianti classico, in un susseguirsi di paesaggi e di colori, visiterete famosi borghi medievali come Montalcino, Buonconvento, Radda in Chianti e i grandi e importanti vigenti del Chianti come il castello di Brolio, tenuta del Barone Ricasoli.





#### **ZONA 1 - CHIANTI ANDATA**

Nella prima parte del percorso scalerete la dolce salita che vi porterà fino a uno dei simboli più belli del Chianti e de L'Eroica, il Castello di Brolio, che con la salita tra i cipressi, il passaggio sotto le mura del Castello e la discesa su panorami e vigneti mozzafiato, rappresentano uno dei passaggi più affascinanti del percorso.

Prima di affrontare uno dei tratti di strada bianca più belli del percorso, potrete concedervi con una piccola deviazione, un'incantevole passeggiata in una delle città Medioevali più belle al mondo, Siena, con il Duomo e Piazza del Campo a far bellissimo da cornice al centro storico. Caratteristiche tecniche: tratto di 20 km tutto sommato agevole dove è prevista un'unica salita che vi porterà al Castello di passato il piccolo borgo di Radi. Consigliato rifornimento a Brolio. Ridiscendendo dal castello avrete la prima breve Vescovado prima di dirigersi verso Montalcino. esperienza sullo sterrato (circa 2 km) che suggeriamo di affrontarlo con cautela e prendere confidenza con la guida sullo sterro.

#### **ZONA 2: SIENA E VAL D'ARBIA**

Le ordinate coltivazioni di viti si sfumano in un paesaggio più vario, dipinto con il colore della terra di Siena. Appena usciti dalla città di Siena affronterete uno dei tratti caratteristici del percorso, quello tra Colle Malamerenda e Radi, immerso nelle dolci colline senesi puntellate di case coloniche, borghetti storici, intrecciando il vostro percorso con la Via Francigena. Il piccolo borgo di Murlo farà da sfondo alla parte più semplice del percorso. Caratteristiche tecniche: settore di circa 47 km, la zona nei dintorni di Siena è un'alternanza di facili saliscendi con brevi tratti di strada bianca. Usciti da Siena pedalerete su un tratto di Cassia molto trafficato prima di affrontare un lungo settore sterrato, circa 12 km, composto da brevi e ripide salite

#### **ZONA 5: CRETE SENESI**

Dai vigneti e dolci colline alla suggestione del paesaggio lunare il passo è breve. Lasciati i borghi lungo la Cassia vi immergerete nelle Crete Senesi con i caratteristici calanchi e biancane. Le querce ed i cipressi segnalano isolati poderi dove si produce formaggio e, all'occorrenza, si profuma la tavola con il diamante delle Crete: il tartufo bianco. Questa parte del percorso include il difficile tratto di strada bianca di Monte Sante Marie, famigerato saliscendi che vi riporterà Chianti. Caratteristiche tecniche: passato Pieve a Salti la strada si farà più agevole fino alla via di Caggiolo, dove è previsto un settore sterrato impegnativo dal punto di vista del fondo stradale e della pendenza. Arrivati al cimitero di Asciano suggeriamo un breve rifornimento ad Asciano prima di intraprendere il lungo e molto impegnativo tratto di Monte Sante Marie.



#### **ZONA 3: MONTALCINO**

#### **ZONA 4: VAL D'ORCIA**

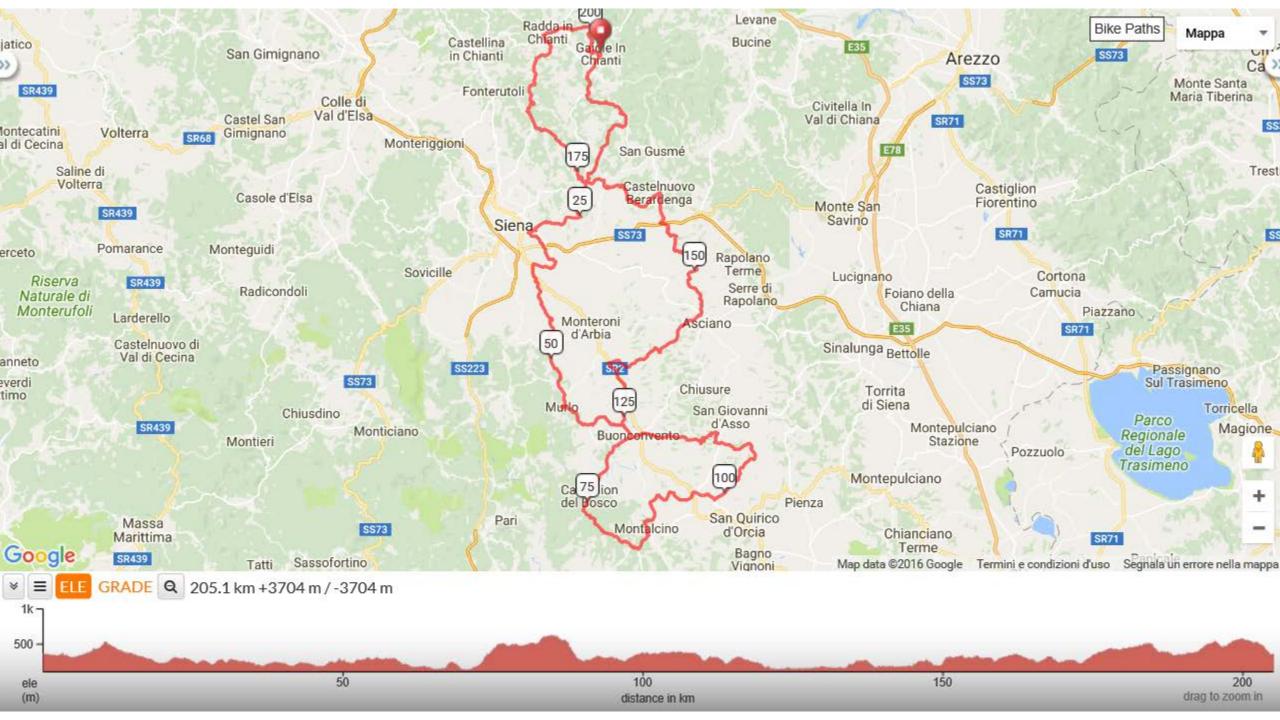
Percorrendo Castiglion del Bosco, uno dei tratti di strada bianca La discesa da Montalcino sarà prima un delizioso tuffo nei più impegnativi divenuto celebre grazie alla mitica tappa del vigneti, poi, un percorso che si staglierà nei sali e scendi Giro d'Italia 2010, vi ritroverete sulle bellissime e panoramiche d'incontaminate e magnifiche dolci colline che vi porterà a colline di produzione del Vino Brunello di Montalcino. Lucignano d'Asso, dove potrete fare un riposo con una tipica Montalcino, città del miele, dell'olio e del BIO è inoltre un merenda toscana o anche solamente il pieno alla borraccia. delizioso paesino che merita una visita, anche per ammirare i Pedalare nel paesaggio della Val d'Orcia è un privilegio per gli bellissimi sulla Val occhi e per la mente che ristora della fatica causata dai continui panorami che si aprono d'Orcia. Caratteristiche tecniche: il settore che da Bibbiano saliscendi. Caratteristiche tecniche: la zona Val d'Orcia prevede porta a Montalcino è uno dei più difficili di tutto il percorso. ben 26 km di strada bianca, con impegnativi saliscendi, sui 30 Passati i campi da golf di Castiglion del Bosco affronterete una totali previsti in questo settore. Suggeriamo cautela nella zona salita lunga e irregolare, con pendenze che superano il 15%, precedente Lucignano d'Asso, dove pastori maremmani fanno completamente circondata da un paesaggio boschivo. da guardia ai numerosi greggi.



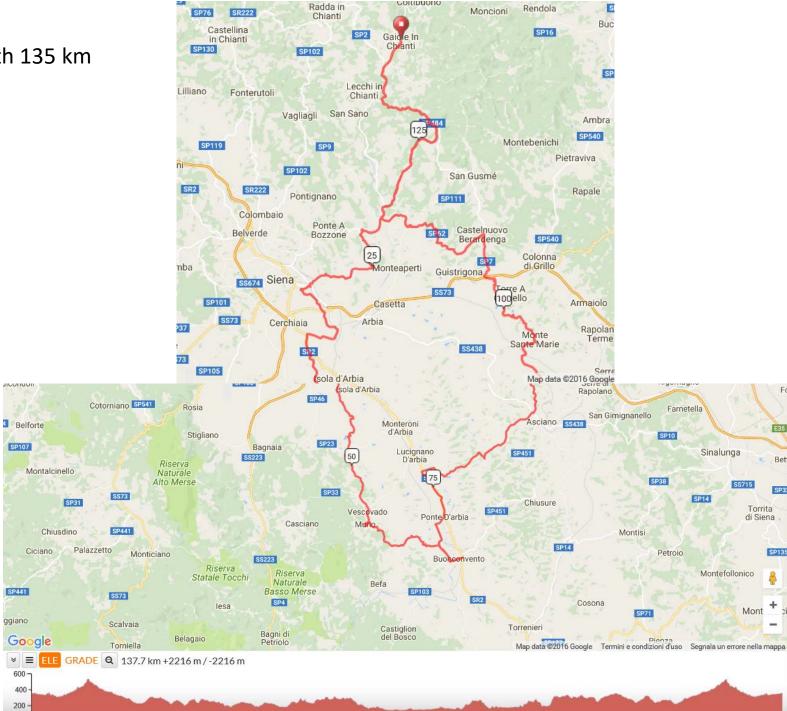


Varie sono le possibilità a seconda dei giorni che si possono dedicare a queste splendide zone, basterebbe seguire le frecce che si trovano sul percorso

- 1 il Classico Itinerario Lungo
- I percorso "lungo" misura 205 km ed è interamente tracciato con segnaletica stradale, realizzata in collaborazione con la Provincia di Siena e l'Agenzia per il Turismo di Siena. La segnaletica consiste in cartelli di indicazione della direzione apposti agli incroci e di tabelle chilometriche che indicano il km progressivo e le distanze ai successivi centri abitati. La segnaletica consente anche di seguire il percorso "medio" da 135 km. I percorsi "corto" e "cicloturistico" non sono invece al momento segnalati in maniera permanente.
- Il percorso Eroica comincia a Gaiole in Chianti snodandosi tra storici vigneti per arrivare a sfiorare le mura di Siena. Da qui, pedalando su strade bianche accompagnate da immancabili cipressi, si entra nel magico mondo delle Crete fatto di grandi spazi e orizzonti ondulati. Si pedala sulla cresta che separa l'oceano di terra delle Crete dai boschi della verdissima Val di Merse.
- Murlo e le tracce della civiltà etrusca sono un momento importante e piacevole di questo viaggio. Oltrepassato l'Ombrone e attraversando i binari della linea del Treno Natura a La Befa, nel "Far West" delle Terre di Siena, si guadagna quota sulla strada bianca di Castiglion del Bosco, uno dei tratti più impegnativi dell'itinerario, che raggiunge la spettacolare altura di Montalcino nei pressi del Passo del Lume Spento, definito da Alfonso Gatto "davanzale per l'apocalisse".
- Tra i nobili **vigneti del Brunello** si scende piacevolmente nel punto in cui si la Val d'Orcia si fonde con la Val d'Asso. Nei pressi di Torrenieri si lascia l'asfalto per transitare sulla strada di Cosona, una delle strade bianche più belle della Toscana: un trionfo di grandi spazi precede l'arrivo nel piccolo borgo di Lucignano d'Asso prima di tornare nel fondo della Val d'Asso e fare tappa a San Giovanni d'Asso, patria del tartufo, "oro bianco" delle Crete.
- Ancora 10 leggendari chilometri sulla strada bianca di Pieve a Salti per "atterrare" su Buonconvento dove si attraversa la Cassia. Dopo un breve tratto sulle tracce della Via Francigena si torna nella magia delle Crete percorrendo due strade bianche che non dovrebbero mancare nei ricordi o nei progetti di viaggiatori veri in cerca dell'essenza del paesaggio senese: la via di Montacuto e la straordinaria via di Monte Sante Marie. Tra i due piccoli ma impegnativi "viaggi bianchi" si torna nella vita quotidiana nel borgo di Asciano, ideale punto tappa.
- A Castelnuovo Berardenga si torna nel Chianti. Grano, mulini e farina lasciano spazio nuovamente a vigneti, cantine e vino. La parte finale dell'"eroico" itinerario transita tra pievi e poderi lungo la strada di Vagliagli. Da Radda ci si affaccia sul pregiato paesaggio chiantigiano e si pedala verso Vertine, ultimo gioiello di pietra, prima di scendere dalla sella nella piazza di Gaiole, punto di partenza e arrivo del "pianeta Eroica".
- Itinerario ridotto: da Gaiole, Brolio, San Regolo, Castello di Lucignano, Pianella, Castelnuovo Berardenga; da lì si può proseguire per Siena o FFSS o val d' Ambra o lungo il percorso dell'Eroica
- Viaggiando in autonomia, con bagaglio al seguito, si consiglia di **limitare al massimo il carico**. Per quanto riguarda i possibili punti tappa o ristoro il percorso prevede il passaggio per molti paesi dove è possibile trovare un alloggio e fare scorte alimentari. Si tratta di un viaggio percorribile tutto l'anno ma i periodi ideali per viaggiare sulle tracce dell'Eroica sono la primavera e l'autunno



# Medium path 135 km



## sez e) in bici lungo le strade degli eventi vintage



# LA CHIANINA

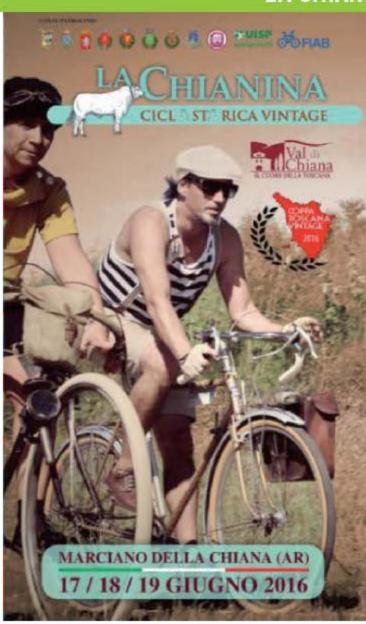
The "Chianina ciclostorica" vintage, non competitive race, was born in 2015 to remind the races in the beautiful white roads that surround and cross Vadichiana. Only bicycles built prior than 1987 can be used. This event immediately got large success because it can combine the territory "Chiana", rich of historical and food&wine culture. This event takes place on 3 routes, respectively 48 - 63 to 97 km between the dirt roads which connects the main points of interest, either historical, cultural and touristic such as Cortona, Civitella in Val di Chiana, the Sentiero della Bonifica etc.

In 2016 it has doubled the subscribers, limited to 350 who also could test themselves in a new path of the Chianina of 100 miles (about 130 km).

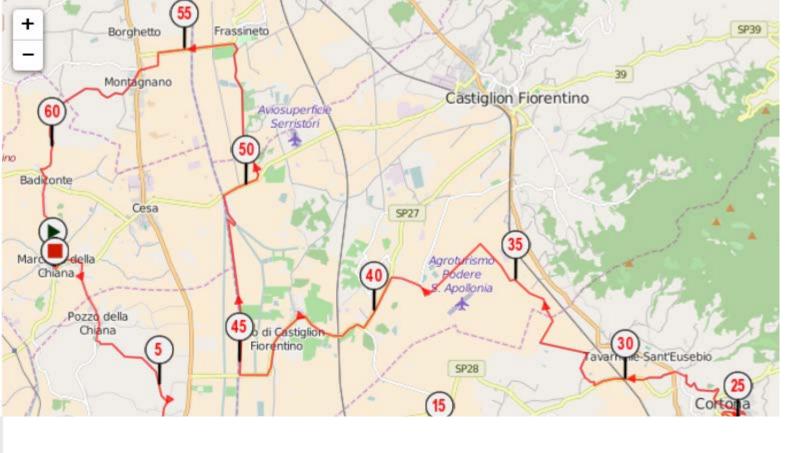
La Chianina ciclostorica vintage nasce come prima edizione nel 2015 nel rispetto delle ciclo storiche d'epoca riservata a biciclette antecedenti il 1987 con lo scopo di diffondere in modo non agonistico lo sport, coniugandolo al nostro territorio" la Valdichiana" ricco di peculiarità storiche enogastronomie e culturali. Si svolge ogni anno su 3 percorsi rispettivamente di 48 - 63 - 97 km tra le strade sterrate e non della Valdichiana Aretina attraversando alcuni dei principali punti di interesse storico, culturale e turistico come Cortona, Civitella in Val di Chiana, i Sentieri della Bonifica, Etc.

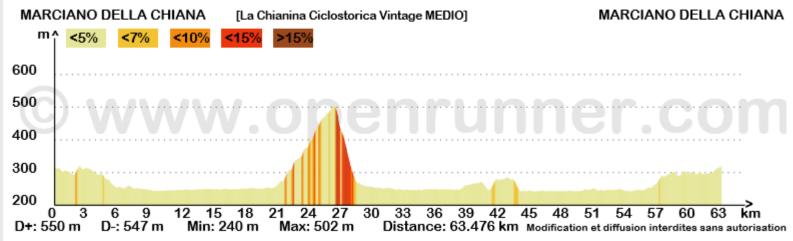
Gli iscritti, limitati a ben 350 ciclostorici hanno avuto la possibilità di cimentarsi anche nel nuovo percorso delle 100 miglia Chianine (circa 130 km). Tutti i percorsi sono permanenti ed esiste la possibilità di esservi accompagnati dall'organizzazione

www.lachianina.net segreteria@lachianina.net phone +39 3475883931 - +39 3921457945



Sez c)





Chianina itinerario 2 medio Km 64

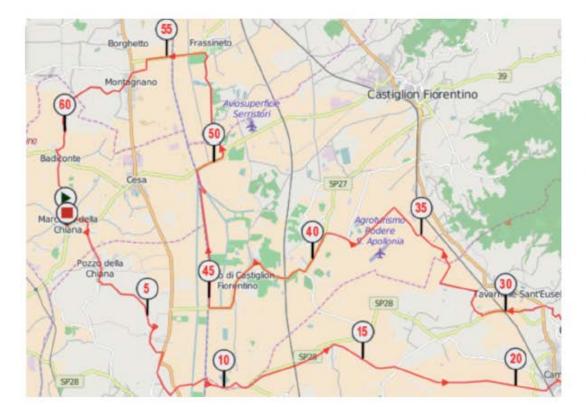
Strade: asfaltate e sterrate Dislivello in salita: 280 mt Difficoltà: media/difficile

Interesse: 4

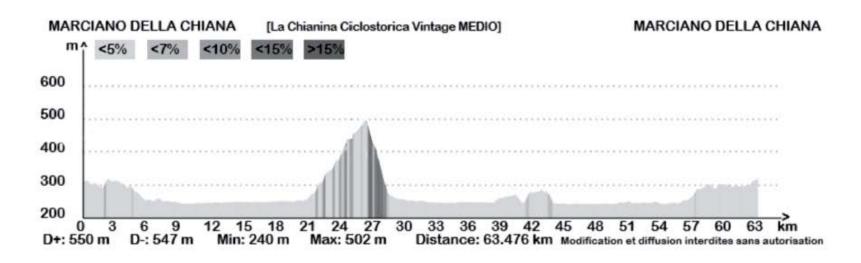
## Roadmap:

Marciano-Pozzo della Chiana- la Fratta- Camucia-Cortona-Tavernelle- Brolio-Aviosuperficie-Frassineto-Montagnano-Badicorte-Marciano

# itinerario lungo









Vintage bike ride at Anghiari in the middle of Tiber valley This vintage event has entered the hearts of fans and at the same time becoming a firm date for both Anghiari and the people of Anghiari, a wonderful small ancient town really worth to be visited

The developers, all volunteers, successfully created the ideal conditions to allow each rider to experience an unforgettable day. With the passion for cycling amid all and with those characteristics that have allowed the Intrepida to become a unique event. For the beauty of the landscapes that form the backdrop to the ride, the quality of the courses, by the delicacies that can be enjoyed in the various feeding zones, for the hospitality and warmth reserved for the riders, for the atmosphere of friendship and familiarity that makes it special the entire weekend. These are the plus that wil I make of this experience an unforgettable one!

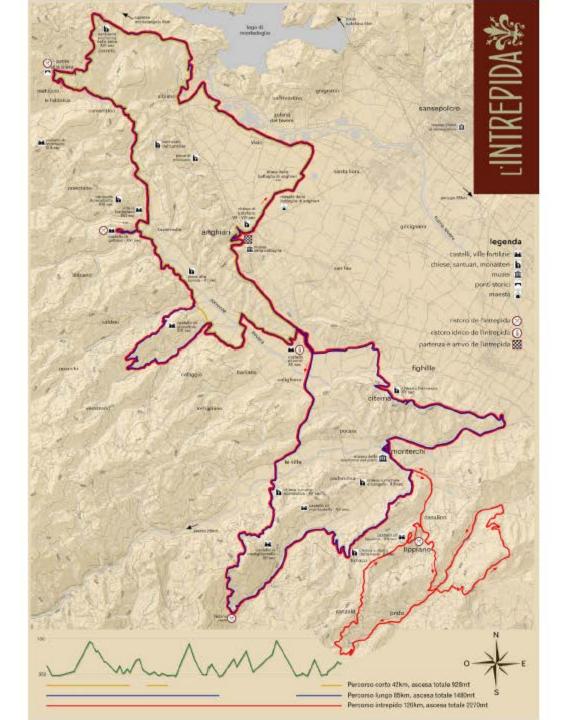
www.lintrepida.it info@lintrepida.it

phone: +39 339 7792090 - +39 347 7799079

+39 348 7300302 - +39 340 3907604

photo: Luigi Burroni











L'ARDITA

It is a meeting for vintage bicycle lovers who gives them the chance to ride along some of the coolest dirty roads of the Giro d'Italia

This event will bring the people to discover some of the nicest routes in the Arezzo's countryside, routes that were chosen to give a big show when Giro d'Italia passed by. The developers suggest 2 kinds of routes plus a market where old bicycles can be exchanged (bicinfiera).

The "gourmet" rout is flat and short and will allow to everyone (provided riding a vintage bicycle of any kind and wearing adequate cloths) to admire the coutrysida and taste home made food & products.

Besides, there is the "classic" route, called l'Ardita, which will take the cyclists up to the Alpe di Poti either in a against-the-time race or as a simple amateur ride together with friends, odd friends.

www.bicinfiera.it info@bicinfiera.it phone +39 3483435285





### KFY

terrain: asphalted with some part of dirty car-roads.

distance: 34 km

elevation gain mt: 810 Road bike - Mountain bike





# Sez d) Strade del Vino in terra d'Arezzo:

http://www.stradadelvino.arezzo.it/it



Almost every province in Tuscany has its specific «Strada del vino» which gathers and connect the main wine producers associated in that area.

It is a value add opportunity to visit the Tuscany country side by means of following these roads and stopover some of the farm to taste their wines and their hospitality.

You can either follow the suggested main roads or some more specific routes we designed to match an ideal cycle ride together with some good wine tasting.

Wine ride 1: Arezzo - San Fabiano - San Polo - Antria - Tregozzano - Campriano - Chiassa Superiore - Giovi - Patrignone - Ceciliano - Arezzo

Wine ride 2: Arezzo - Chiani - Mugliano - Pieve al Toppo - Badia al Pino - Albergo - Oliveto - Civitella

Wine ride 3: Castiglion Fiorentino - Camucia

Wine ride 4: Castiglion Fibocchi - Laterina - Vitereta - Il Borro - San Giustino - Loro Ciuffenna - Terranuova Bracciolini - Montevarchi

Wine ride 5: Montevarchi - Mercatale - Bucine - Valdambra and back





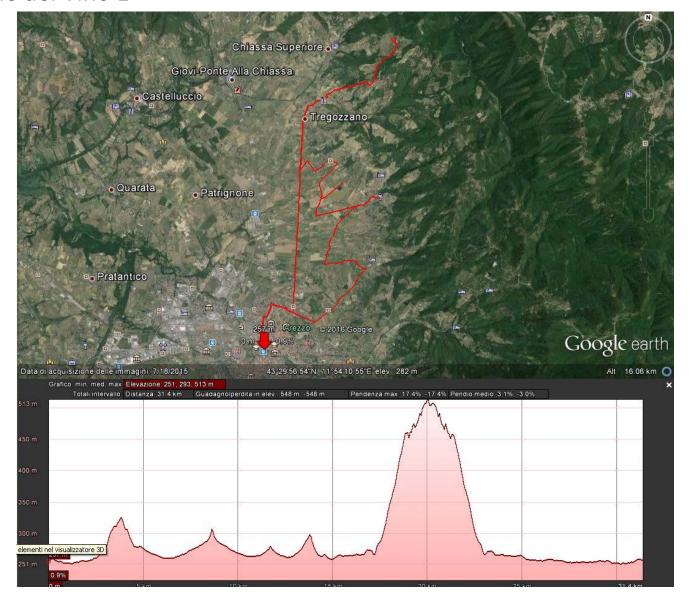
Sez d)

### Sez d) Itinerari cicloturistici "Strada del Vino. Terre di Arezzo"

### Arezzo 1

- Punto di partenza e di Arrivo: Stazione FS Arezzo.
- Quote: di partenza e arrivo ~ 251 m; massima ~ 513 m.
- Lunghezza complessiva: ~ 31, 4 Km.
- Dislivello tot.: 548 m.
- Tipo di strada: per la maggior parte asfaltata; tratti di sterro di buona percorribilità.
- Tempo di percorrenza:  $\sim 2.5 3 \text{ h}$ .
- Livello di difficoltà: molto impegnativo, in tratti estremo.
- Bici consigliata: mountan-bike o city-bike con cambio e buone gomme ben gonfie
- Per ciclisti molto allenati.
- Cantine presenti nell'itinerario nell'ordine (dopo km. dalla partenza): fattoria S. Fabiano (~ 4,22 Km.), Villa La Ripa Antria n.38 (~ 8,74 Km.), Az. Agr. Casini Giancarlo Antria n.64 (~ 10,7 Km.), Tenuta il Palazzo (~ 11,9 Km.), Az. agr. Buccia Nera Campriano n. 9 (~ 20,3 Km.).
- Note. L'itinerario descritto è quello che tocca tutte le aziende elencate e prevede il ritorno sempre dalla prov. della Catona in quanto la soluzione proposta ci sembra più lunga e con tratti di strade molto trafficate. Come appare è di estrema difficoltà per la presenza di un tratto finale (in andata) di circa 4 chilometri che permette di raggiungere l'az. Buccia Nera in località Campriano. Ci sono pendenze che superano anche il 17 %.
- Diventa un itinerario cicloturistico piacevole adatto a quasi tutti i cicloturisti, se togliamo il tratto che dalla Prov. della Catona porta a Campriano, quindi evitando di raggiungere "Buccia Nera". Il percorso interessa il versante ovest dell'Alpe di Poti che chiude ad est la piana di Arezzo ed è di grande interesse paesaggistico: vedute sulla parte est della Piana, percorsi di mezza costa con colture arboree tipiche della collina aretina e tratti pianeggianti, anche ombrosi, con verde e agricoltura ortense. Da apprezzare alcune ville nobiliari tipiche della collina a est della città compresa villa La Ripa.

### Percorso Strade del Vino 1



Legenda:

Km: 31,4

Strade: asfalto e sterrato

Dislivello salita: 548

Difficoltà: da facile a

difficile se mettiamo

l'ultimo tratto

Tempo: 2-3 h

Interesse: 3

#### AREZZO 1

Itinerario: Arezzo – San Fabiano – San Polo – Antria – Tregozzano – Campriano – Chiassa Superiore – Giovi – Patrignone – Ceciliano – Arezzo

Punto di partenza e di arrivo:

Lunghezza complessiva:

Tempo di percorrenza:

Dislivello totale:

Livello di difficoltà:

Tipo di strada:

Per chi:

Cantine presenti nell'itinerario: Fattoria San Fabiano, Villa La Ripa, Casini Giancarlo, Buccia Nera, Tenuta Il Palazzo

#### AREZZO 2

Itinerario: Arezzo – Chiani – Mugliano – Pieve al Toppo – Badia al Pino – Albergo – Oliveto – Civitella

Punto di partenza e di arrivo:

Lunghezza complessiva:

Tempo di percorrenza:

Dislivello totale:

Livello di difficoltà:

Tipo di strada:

Per chi:

Cantine presenti nell'itinerario: Fattoria di San Leo, Cantina Vini Tipici Aretino, Tenute di Fraternita, San Ferdinando, Pie di Colle, Camperchi, Tunia

#### VALDARNO 1

Itinerario: Castiglion Fibocchi – Laterina – Vitereta – Il Borro – San Giustino – Loro Ciuffenna – Terranuova Bracciolini - Montevarchi

Punto di partenza e di arrivo:

Lunghezza complessiva:

Tempo di percorrenza:

Dislivello totale:

Livello di difficoltà:

Tipo di strada:

Per chi:

Cantine presenti nell'itinerario: Sette Ponti, Moraia, Tenuta Vitereta, Il Borro, Fattoria La Traiana, Gianluca Baldi, Paterna, Tiberio, F.lli Bonaccini, Fattoria Terranuova

#### VALDARNO 2

Itinerario: Valdambra e Cavriglia

Punto di partenza e di arrivo:

Quote: --- (start), --- (max) Bici consigliata:

Lunghezza complessiva:

Tempo di percorrenza:

Dislivello totale:

Livello di difficoltà:

Tipo di strada:

Per chi:

Cantine presenti nell'itinerario: Fattoria Casabianca, Migliarina & Montozzi, Petrolo, Tenuta Le Muricce, Tenuta Lupinari, Belardi Pietro, Poggi del Chianti, Tenuta San Jacopo

# Itinerari cicloturistici "Strada del Vino. Terre di Arezzo" Valdichiana 2

- Punto di partenza: Stazione FS Castiglion Fiorentino.
- Punto di Arrivo: Stazione FS Camucia
- Quote: di partenza ~293 m.; arrivo ~400 m; massima ~ 430 m.
- Lunghezza complessiva: ~ 57,5 Km.
- Dislivello tot.: 680 m.
- Tipo di strada: per la maggior parte asfaltata; tratti di sterro di sufficiente percorribilità.
- Tempo di percorrenza: ~ 4 5 h.
- Livello di difficoltà: impegnativo per la lunghezza e l'ultimo tratto con pendenze anche del ~14%.
- Bici consigliata: mountan-bike
- **Per ciclisti** allenati.
- Cantine presenti nell'itinerario nell'ordine (dopo km. dalla partenza): Buccelletti loc. Santa Cristina (~ 7 Km.); La Pievuccia loc. S. Lucia (~ 15 Km.); Tanganelli loc. S. Lucia (~ 16,5 Km.); Dal Cero loc. Montecchio di Cortona (~ 30 Km.), Baldetti loc. Pietraia (~ 39 Km.); Dionisio loc. Ossaia (~ 46 Km.); Baracchi loc. S. Martino di Bocena (~ 53 Km.);
- Note. Un itinerario di grande valore paesaggistico che attraversa il cuore della Valdichiana aretina. Si è scelto un percorso il più possibile fuori dalla Regionale 71, arteria di grande traffico sia nei giorni feriali che festivi. La maggior lunghezza permette di toccare o vedere strutture paesaggistiche di notevole interesse come lo Stradone di Montecchio, la Fattoria di S. Caterina La Fratta o il Castello di Montecchio, ma anche il pedecolle sopra la Regionale con il caratteristico oliveto terrazzato e la Val di Chio (con il percorso dei Mulini), una delle vallecole più caratteristiche dell'aretino. Si consiglia di svolgere la cicloescursione in primavera o autunno.
- Comunque si può prevedere di dividere l'itinerario in due percorsi di circa 20 e 40 Km. Il primo intorno a Castiglion Fiorentino con la Val di Chio e la valle del Bigurro (piacevole e fattibile con qualsiasi bici, adatto anche ai meno allenati). Il secondo nel cortonese a valle di Camucia e nel pedecolle dell'Ossaia e di San Martino (più impegnativo per raggiungere l'az. Baldetti, in loc. S. Marino di Bocena, dove si raggiungono anche pendenze anche del 14%) di circa 40 Km. Per quest'ultimo, per evitare la Regionale 71(almeno per una volta) si propone di percorrere anche una parte del Sentiero dei Principi Etruschi, lungo i torrenti Esse e F.so di Loreto e attraversare l'area degli scavi etruschi del Sodo.

• Si allega traccia in gpx (per gps) e kmz (per Google Earth) del tracciato unico e dei due tracciati divisi, oltre ai waypoint delle aziende.

### Sez e) Itinerari di un giorno per le Vallate aretine:

#### Casentino

- 1. Poppi- passo della Consuma- Abbazia di Vallombrosa e ritorno da Reggello sulla via dei Setteponti ( o ritorno con treno da San Giovanni)
- 2. Una terrazza tra Casentino e Valdichiana: Arezzo, Capolona, Cenina, Bibbiano, Casavecchia, Arezzo
- 3. A spasso nelle Foreste Casentinesi: dal Cancellino alla Lama e ritorno

#### Valdarno

- 1. Salita all'Anciolina ,come una piccola Lasha in Pratomagno: San Giustino, I 'Anciolina, la Crocina, Gello, Castiglion Fibocchi
- 2. Lungo l'Arno da Arezzo a Firenze: la via dei Setteponti
- 3. Verso il Chianti e oltre

#### <u>Valdichiana</u>

- 1. Castiglion Fiorentino- Castello di Montecchio Manciano
- 2. A zig zag per la Valdichiana: Frassineto, Montagnano, Badicorte, Marciano e ritorno
- 3. Il Sentiero degli Etruschi e la salita a Cortona: Castiglion Fiorentino-la Fratta- Cortona (bici + treno)

#### <u>Valtiberina</u>

- 1. Sulle tracce di Piero della Francesca : Arezzo, Monterchi, San Sepolcro e oltre..
- 2. Lungo le rive del Tevere: da Pieve Santo Stefano I lago di Montedoglio, Sansepolcro Città di Castello e giù fino anche a Roma....

### Sez f ) Frazionabili in più giorni

( nota: per venire incontro alle varie capacità logistiche, disponibilità di tempi e di visite ai monumenti, abbiamo suddiviso i singoli itinerari in varie tratte )

- 1. Verso la val d'Orcia ovvero, una delle strade più belle del mondo: Sinalunga-Amorosa-Castelmuzio- San Quirico d'Orcia- Bagni Vignoni-Pienza (possibilità di treno+ bici)) e oltre
- 2. Nel Chianti tra Pievi vigne e castelli, passando poi sulle strade dell' Eroica
- 3. Il Cammino di Dante: Stia-Londa-Mugello-Brisighella- Faenza Ravenna (treno+ bici; 1-2 giorni)

(...e ancora, altri itinerari inseriti nel web solamente)

### Casentino:

- Intra Tevere et Arno: da Bibbiena, Chiusi, la Verna, Fragaiolo, Caprese, Anghiari, Arezzo
- www.casentino.at.it: la via vecchia della Consuma
- Da Rassina Castel Focognano, Carda (Andrea della Robbia) Cardeta e ritorno via Talla

### Valdarno:

- Fly&Bike
- La traversata del Pratomagno: dalla Consuma al passo della crocina
- Le riserve di Bandella e della Penna

### Valtiberina:

• El Clasico: Arezzo Palazzo del Pero, passo della Foce, San Cassiano, Salto del Lupo, Palazzo

## 1- itinerario: Poppi – Consuma - Vallombrosa

L'itinerario: si parte da Poppi (raggiungibile con treno-bus-auto o si possono affittare bici in loco). Da lì ci si dirige verso Borgo alla Collina e si inizia una salita di 17 km che si percorrerà in circa 2 ore. Come *deviazione* si suggerisce di visitare la Pieve di Romena e il Castello (2 km di distanza). Arrivati al Passo della Consuma, ci aspetta un bel rifugio con acqua vino panini e una vista stupenda che ci ripaga della faticata. (chalet del Valico, tel. 0558306501)

Dopo una breve sosta ci si dirige quindi verso l' Abbazia di Vallombrosa ( al km 30) che fu fondata nel 1036, si attraversa una magnifica riserva biogenetica all'ombra di altissime conifere. Qui si può fare una visita alla Abbazia o al Centro visite della Riserva, poi si riparte verso valle.

Una ripida discesa ci porterà prima a Reggello e da lì si potrà optare per raggiungere la ferrovia a Figline, San Giovanni o Montevarchi, oppure, proseguire per tornare ad Arezzo lungo la bella e poco trafficata via dei Setteponti.

NB Si potrà scegliere di fermarsi a dormire nei numerosi agriturismi della zona di Pian di Scò/ Loro Ciuffenna e poi terminare il giro con calma il giorno seguente.

Parte 1: da Poppi a Pian di Scò 50 km circa, dislivello in salita 750 mt

Parte 2: da Pian di Scò ad Arezzo: 45 km circa dislivello in salita 50 mt

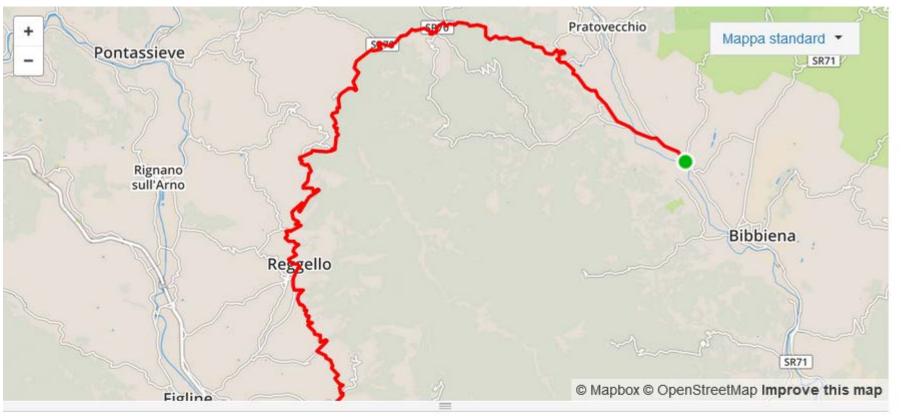
Alternative possibili: dalla Consuma, con buon tempo, buon allenamento e MTB, si può fare la magnifica traversata del Pratomagno sfruttando in parte il sentiero 00 e in parte le strade forestali fino ad arrivare alla Croce di Pratomagno e da là riscendere verso Campo Lori e il passo della Crocina, un giro estremamente entusiasmante









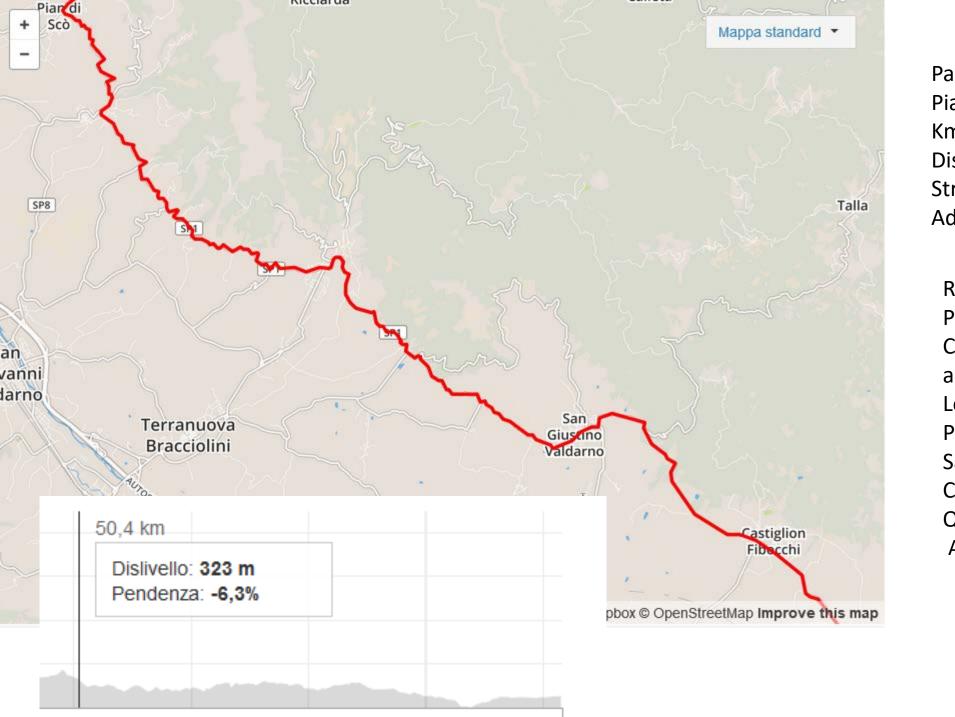




Parte 1 Poppi-Pian di Scò Km 50 circa Dislivello in salita 700 mt

Tempo: 4 h +soste Adatto a: cicloturisti

Roadmap:
Ponte a Poppi
Borgo alla Collina
Consuma
Vallombrosa
Reggello
Pian di Scò
Castelfranco
Loro Ciuffenna
San Giustino
Castiglion Fibocchi
Arezzo



Parte 2:

Pian di Scò Arezzo Km 47 circa

Dislivello in salita 50 mt

Strade: asfaltate:

Adatto a: tutti

Roadmap:

Pian di Scò

Castelfranco di Sopra( visita

alla Pieve)

Loro Ciuffenna (visita alla

Pieve di Gropina )

San Giustino valdarno

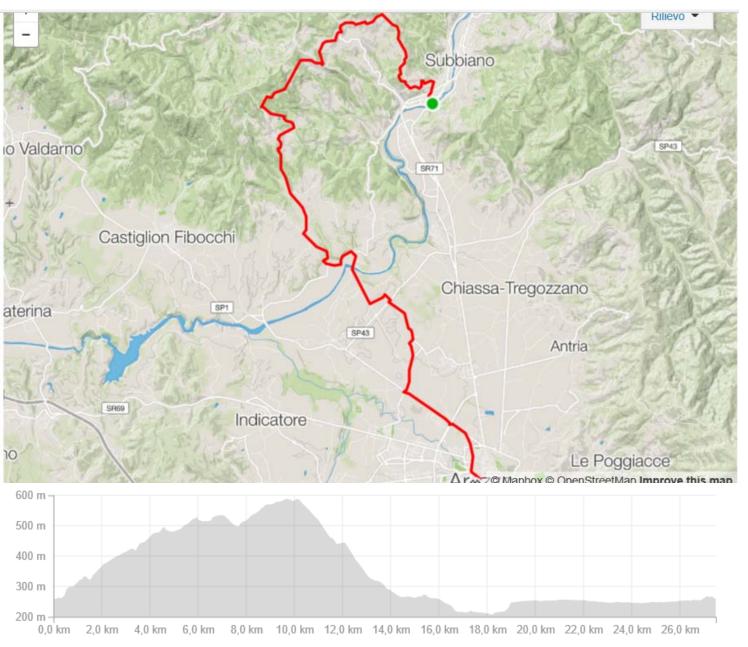
Castiglion Fibocchi

Quarata

Arezzo

### Itinerario Casentino 2

### Una terrazza tra Casentino e Valdichiana



Km 27,5

Strade: asfaltate

Adatto per Allenati

Tempo di percorrenza: 2 ore + soste

Interesse: 3

Roadmap:

Si arriva fino a Capolona in bici auto o

treno

Colazione a ( dopo non ci sono più posti

di ristoro)

Cenina- Il Santo

Bibiano- Vezza

Casavecchia

( possibilità di spuntino al Rifugio del

Buongustaio, una fantastica e fresca

terrazza su Arezzo )

- Castelluccio

Arezzo o rientro su Capolona via passo

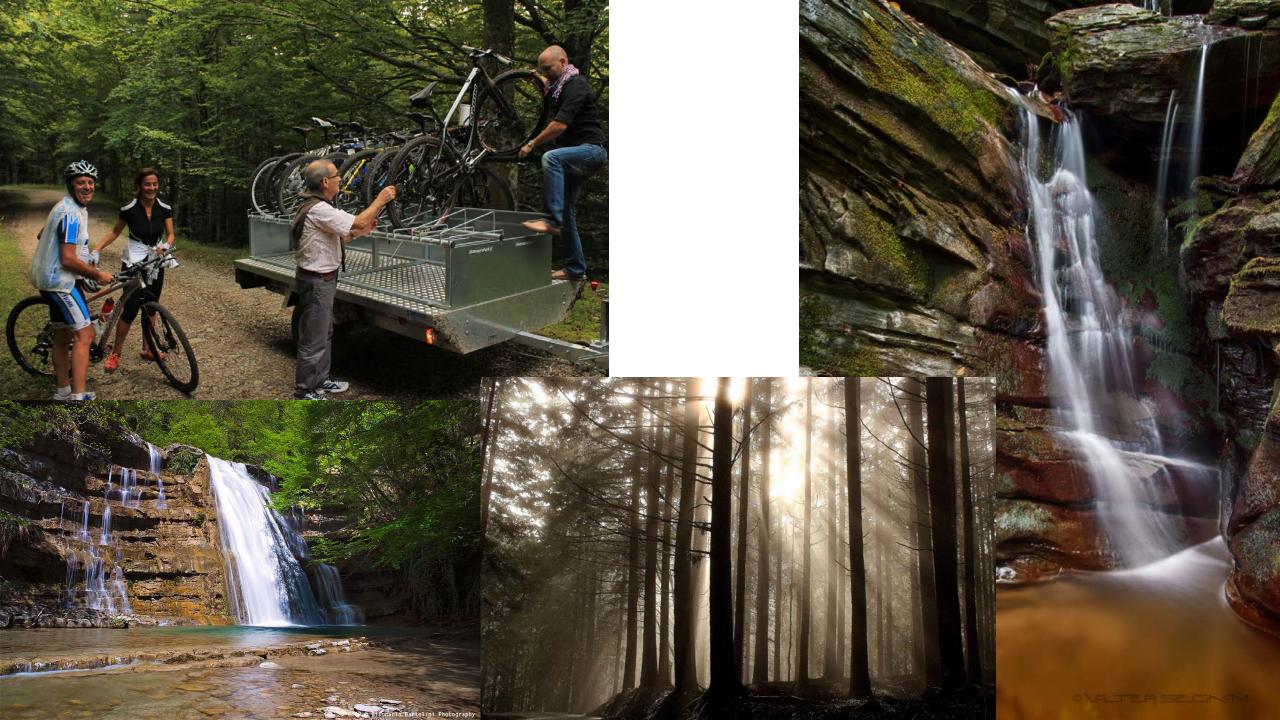
dello Spicchio

Sez b)

### Casentino 3:

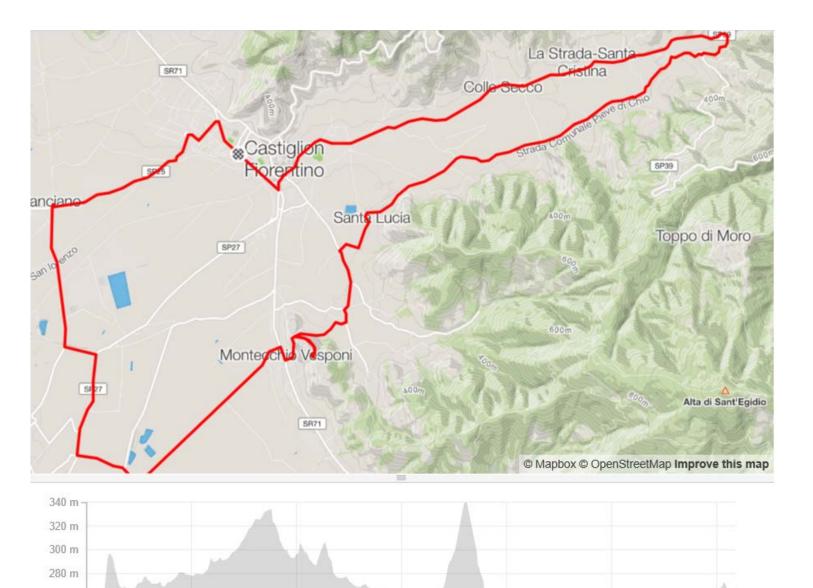
A spasso nelle Foreste Casentinesi: dal Cancellino alla lama e oltre

Descrizione: si tratta ti un itinerario facile, adatto a tutti e in discesa,in quanto per la risalita si può anche prenotare il servizio apposito presso il Centro Visite Parco ( 0575559477) situato all'inizio del paese Si parte dunque dal Cancellino, 3 km sopra Badia Prataglia, alt 1122 mt e da lì ci si inoltra nella riserva biogenetica della Lama grazie ad una strada realizzata su una vecchia ferrovia forestale. Ci si immerge in un panorama fantastico e si pedala dolcemente per circa 16 km. Arrivati alla Lama dopo circa 1,30 h si potrà decidere di fare una escursione a piedi o proseguire il sentiero fino ad andare a vedere il vicino Lago di Ridracoli Per chi volesse rifare il percorso in salita il dislivello sarà di circa 570 mt









15.0 km

20.0 km

25.0 km

30.0 km

260 m

240 m - 0.0 km

5.0 km

10,0 km

Valdichiana 1

Castiglion Fiorentino, Val di Chio, Castello di Montecchio, Manciano, Castiglion Fiorentino

Km 32

Dislivello in salita 300 mt

Strade: asfaltate e qualche sterrata

Adatto a: tutti

Interesse: 4

Tempo: 3 ore circa

Soste consigliate:

Colazione: piazza del Comune di Castiglion

Fiorentino, visita al Cassero

Ristoro: antico caffe la Posta 0575 1600377

acqua solo a S. Cristina /la Strada

Castello di Montecchio

Roadmap:

Castiglion Fiorentino

Val di Chio-Santa Cristina

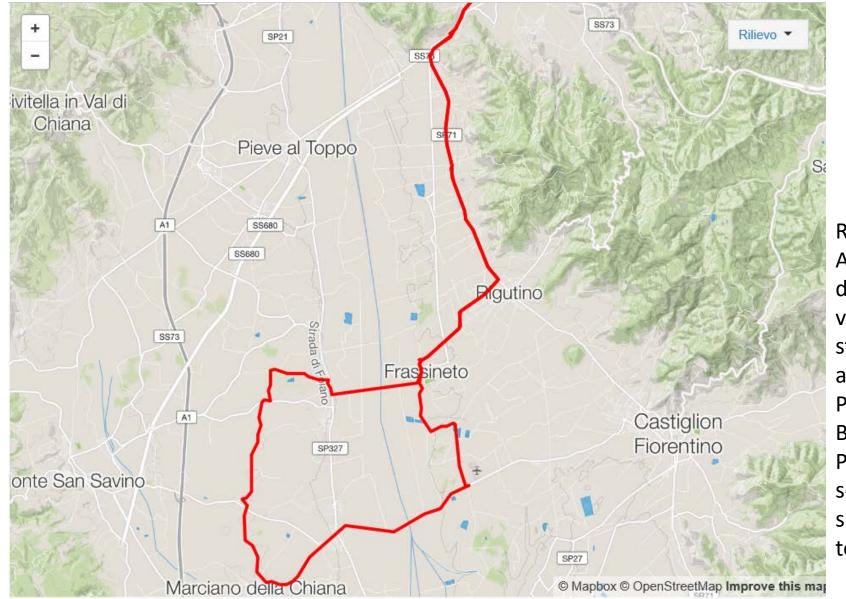
Santa Lucia

Montecchio

Manciano- Castiglion Fiorentino



# Valdichiana 2: A zig zag per la Valdichiana: Frassineto, Montagnano, Badicorte, Marciano e ritorno



Strade: asfaltate

Km 50

Dislivello in salita: 210 mt

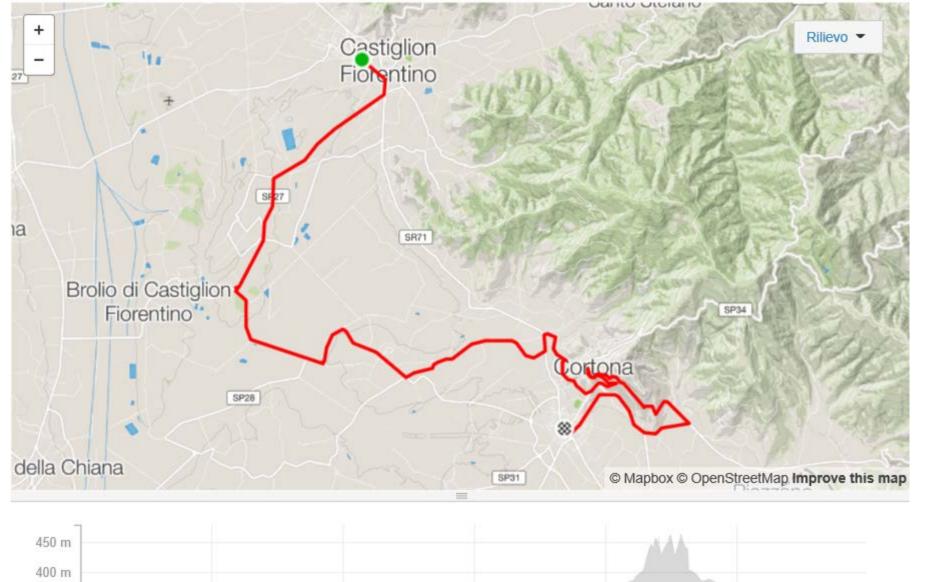
Adatto a: tutti

Interesse: 3

### Roadmap:

Arezzo, rotonda dell'Olmo direzione Olmo, strada interna verso Frassineto, raccordo per strada foianese- sosta consigliata al bicigrill

Poi zig zag fino ad arrivare a Badicorte e da lì a Marciano. Per il ritorno o si fa la stessa strada senza traffico o si va verso la avio superficie di Manciano e da l' si torna Frassineto e poi Arezzo



15,0 km

20,0 km

25,0 km

350 m

300 m

250 m

0,0 km

5,0 km

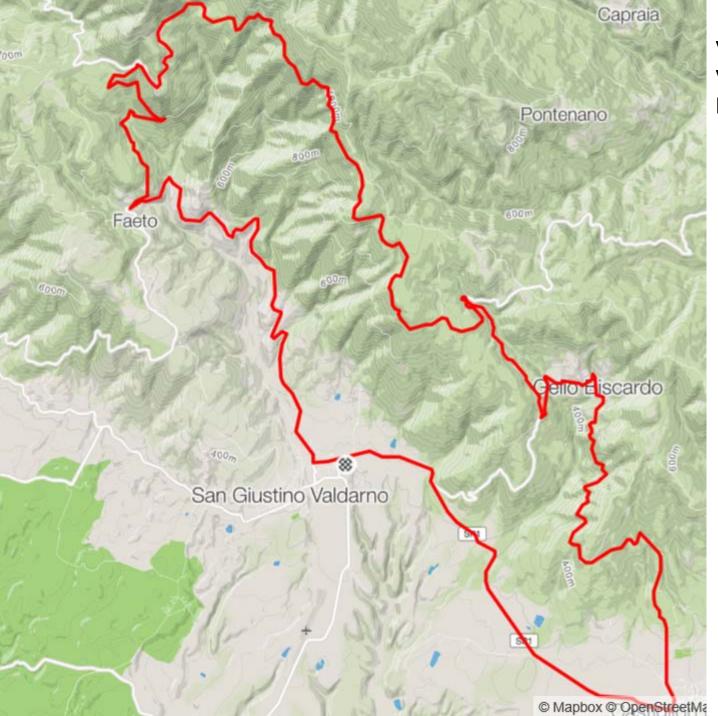
10,0 km

Valdichiana 3: da Castiglion Fiorentino a Cortona km 30 strade asfaltate con qualche tratto sterrato evitabile Ritorno previsto in treno o bici adatto a: tutti

interesse: 4

da visitare: il Cassero di Castiglion F.no

il MAEC a Cortona



Valdarno 1)
Verso la piccola Lasha arroccata in Pratomagno:
l'Anciolina

Km 35,2
Strade asfalto e sterrato carrabile
Dislivello in salita 830 mt

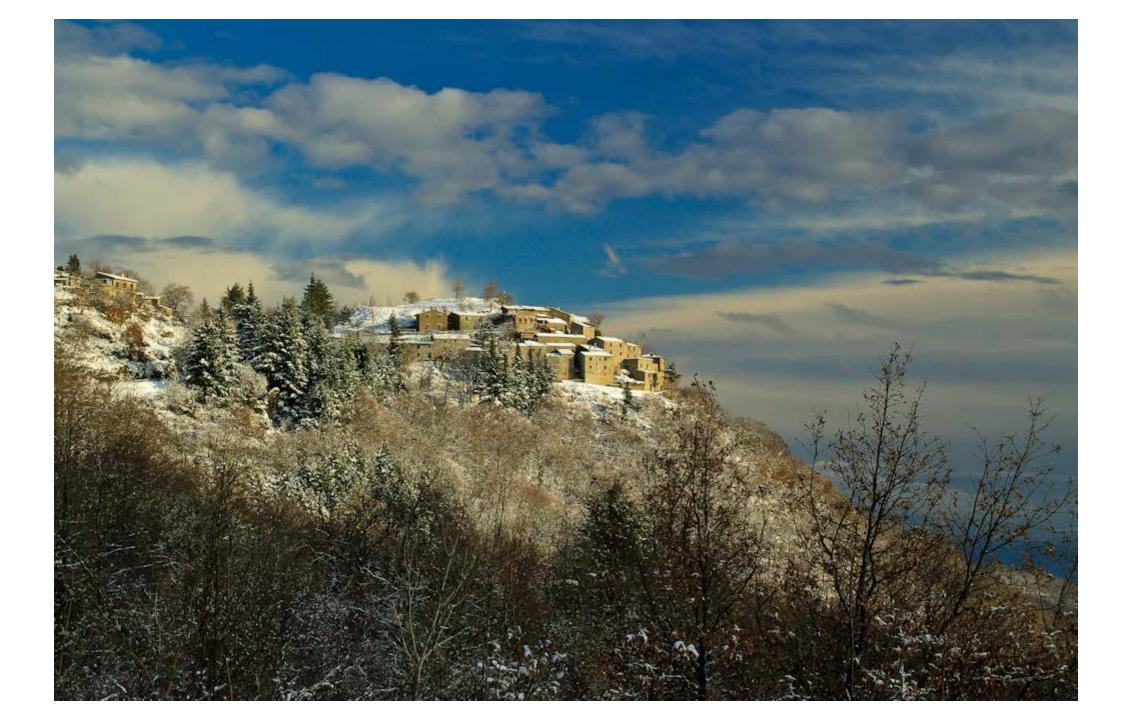
Livello di difficoltà: Difficile, per allenati

Tempo necessario: 3 h + soste

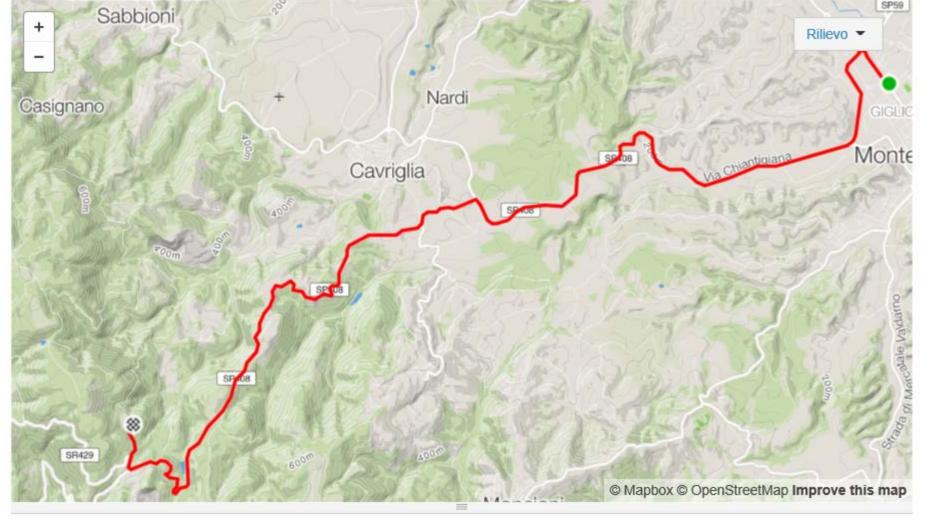
### Roadmap:

Si parte da San Giustino Valdarno, raggiunto in auto o in bici, piazzale del bar-gelateria

Si seguono le indicazioni Villa la Grotta-Pratovalle, qui ultima fonte prima della forte salita verso l'Anciolina. Arrivati al piccolo paese si godrà di una vista fantastica sul Valdarno e monti del Chianti, di un famoso panino al prosciutto, poi si riprende verso la Panoramica del Pratomagno tenendo sempre la destra e scendendo fino al passo della Crocina. Qui si potrà tornare subito tutto in asfalto a San Giustino oppure proseguire per vedere il borgo di Gello Biscardo. Da lì una bella strada sterrata ci porterà a Castiglion Fibocchi dove potremo effettuare un'altra sosta prima di tornare con la via dei Setteponti fino a San Giustino ( oppure in direzione opposta Arezzo)



Valdarno 2: Lungo l'Arno da Arezzo a Firenze





Valdarno 3) Verso il Chianti e oltre

Tratto 1:

Montevarchi Badia di Coltibuono

Km 15

Dislivelllo in salita: 511 mt

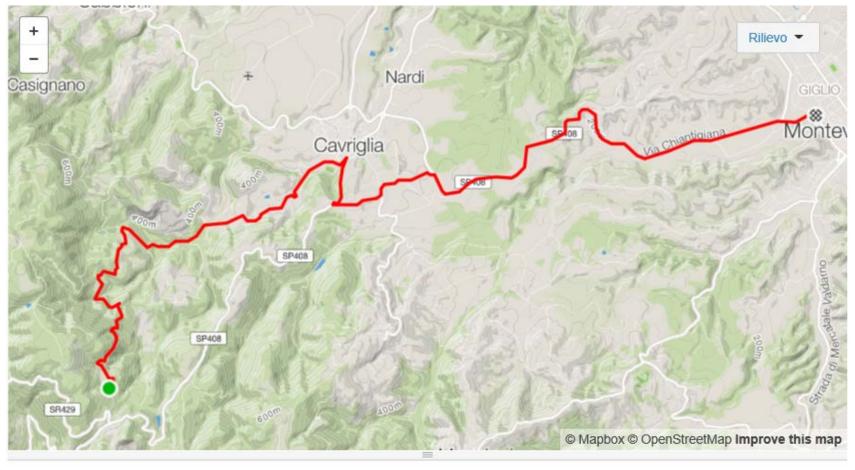
Adatto a: tutti purchè

allenati

Tempo: circa 1,5 h

Strada: asfaltata

Per il ritorno è previsto l'asfalto con visita a Montegonzi o lo sterrato che dal ristorante porta a Cavriglia (vedi sotto) Si può poi pernottare in zona e proseguire in giro per il Chianti e le strade dell'Eroica: v pag 43 e segg.



Valdarno 3 ritorno da Coltibuono via Cavriglia Montevarchi Km 15

Dislivello in salita 150 mt Strade: sterrate e asfaltate:

Adatto a: tutti con MTB

Interesse: 3



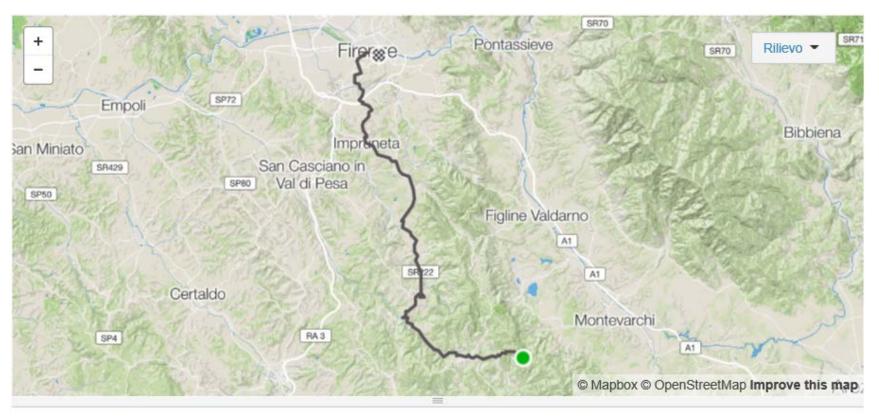
## Itinerari frazionabili in più giorni:

- 2) Sulle colline del Chianti tra Pievi vigne e castelli : treno più bici + estensione notte
- Tratto 1 Per questo giro che ha numerose variabili decidiamo di partire da Montevarchi (raggiungibile in treno), da lì si sale con una splendida strada a traffico ridotto verso il Chianti. Una fermata d'obbligo sarà fatta alla Badia di Coltibuono (con possibilità di rifornimento acqua panini o pranzo all' ottimo ristorante) dopo 18 km e 670 mt di dislivello.

E' consigliabile una visita al magnifico giardino della villa che fornisce anche ospitalità per la notte ( <u>www.coltibuono.it</u> 057774481 .

Da lì si aprono varie possibilità:

- a) prosegue verso Radda in Chianti (7km) con visita del bel paese. Altri 15 km circa tra casolari castelli e vigne ci porteranno fino a Panzano in Chianti, uno dei comuni più alti da cui lo sguardo si allarga per 360°. Altra fermata d'obbligo, è lì la famosa Antica Macelleria Cecchini, mentre una bella discesa ci porterà fino a Greve (con possibile estensione in salita fino a Villa Vignamaggio, bellissimo enclave rinascimentale dove è stato girato lo shakespeariano: Molto rumore per nulla). Riposo e, perché no, sosta notturna a Greve in uno dei numerosi relais. Si riparte poi verso Impruneta e poi Firenze attraverso strade scenografiche, oppure si risale il passo del Sugame, 275 mt di dislivello e da lì si scende poi, passando sempre in mezzo a vigne e laghetti, fino a San Giovanni Valdarno dove si riprende il treno.
- b) Si scende verso Cavriglia per mezzo di un sentiero segnalato dal CAI che si prende subito sotto al ristorante, una bella strada in discesa nel bosco in parte carrabile. Tempo di rientro 1 ora circa
- c) Giro breve dei castelli: si raggiunge Gaiole (6 km) e da lì il castello di Brolio: in tutto km 15 con altri 5 per deviazioni per vedere i castelli di Meleto e Vertine. Da Brolio si può tornare indietro fino a Coltibuono (i soliti 15 km e da lì riscendere verso Montevarchi. Totale 35 km circa, dislivelli in salita 196 andata + 300 al ritorno





Giro a)

Km 57

Dislivello in salita: 400

Difficoltà media

Adatto: a tutti

Interesse: 5

Roadmap:

Coltibuono

Radda

Lucarelli

Panzano

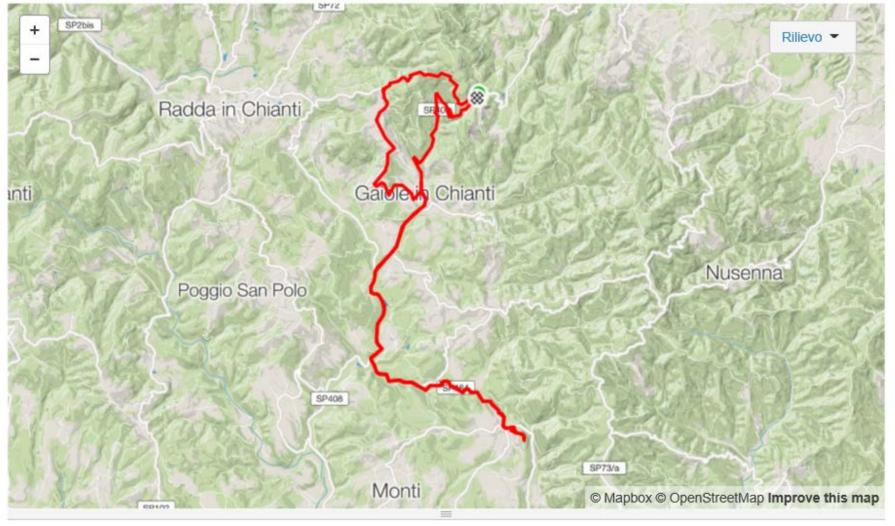
Greve

Strada

Impruneta

Poggio imperiale

Firenze





Giro c Km 35 Dislivello in salita 770 mt Adatto per Allenati Interesse: 5

Roadmap
Coltibuono
Direzione Radda
Bivio Vertine
Vertine
Gaiole
Brolio
(Meleto)
Gaiole
Coltibuono

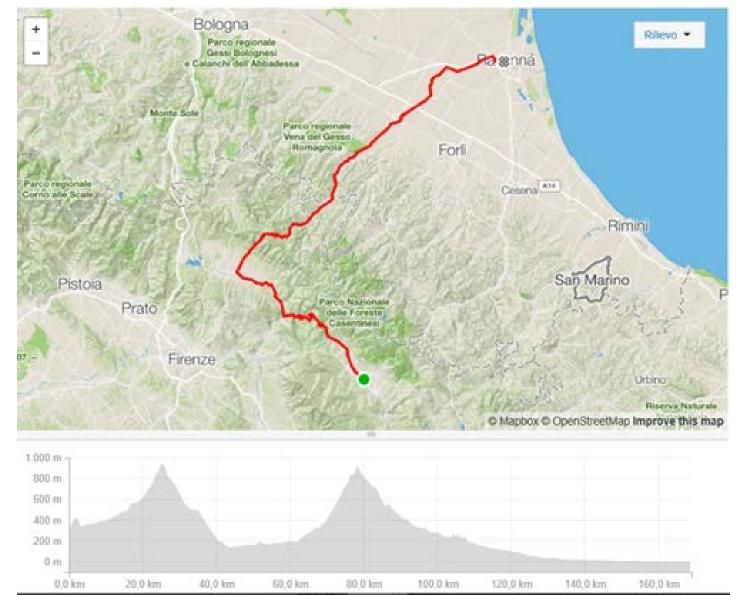




Sez c)

2 Verso la val d'Orcia: la strada più bella del mondo

Sez c) 3 sulle orme di Dante: da Poppi a Ravenna



Km 170 circa, \*ma alcuni tratti possono essere coperti in treno

Strade: asfaltate

Dislivello in salita: 1400 circa v.\*

Adatto a: cicloturisti

Interesse: 4

Roadmap:

Sez c)

# Grosseto e il suo Territorio

- Come arrivare: in treno, autostrada, aeroporto (xx)
- I Cammini e i Sentieri:
- Piste Ciclabili a lungo raggio
- Itinerari Ciclabili di un giorno
- Le Strade del Vino
- le Eccellenze del Territorio
- Le Strutture
- gli Eventi Ciclistici Vintage e non