FRANCIGENA BIKE ADVENTURE
Unsupported bicycle experience in Tuscany

BIKE RANDO

ARI AUDAX RANDONNEUR ITALIA

Terre di Siena LAB

REGIONE TOSCANA

REGIONE TOSCANA
Consiglio Regionale

FMPS Fondazione Monte dei Paschi di Siena

Parco Migliarino San Rossore Massaciuccoli

Road book

La Via Francigena e l'antica Via del Sale

La Sterpaia - Parco di San Rossore (Pisa)

da sabato 7 settembre 2024

Percorso gravel
440,2 km con 6.999 m/disl+

Percorso con varianti MTB
446.4 km con 7.547 m/disl+

Percorso su strada
479.4 km con 6.975 m/disl+

SWEET ROAD

Bike Rando

Alleanza Mobilità Dolce

My bike Way

unicoopfirenze

Citis

artexport

Casale La Sterpaia

qlé

Buferauto

UNIT bit

ACSI Ciclismo

CARATTERISTICHE DELLE TRACCE E COLLOCAZIONE DEI PORTI DI TERRA (gli approdi e gli scambi del viaggio)

T	PORTI DI TERRA	GRAVEL			MTB			STRADA		
		km tot	km parz	disl/m+	km tot	km parz	disl/m+	km tot	km parz	disl/m+
	SAN ROSSORE/PISA	0.0			0.0			0.0		
1			19.4	70		19.4	70		20.2	45
	PONTASSERCHIO	19.4		70	19.4		70	19.4		45
2			18.5	79		18.5	79		16.4	86
	LUCCA	37.9		149	37.9		149	36.6		131
3			30.5	286		30.5	286		29.9	226
	ALTOPASCIO	68.4		435	68.4		435	66.5		357
4			26.4	302		26.4	302		33.5	271
	SAN MINIATO	94.8		737	94.8		737	100.0		628
5			30.2	792		32.2	821		25.0	525
	GAMBASSI TERME	125.0		1.529	127.0		1.558	125.0		1.153
6			13.9	406		13.9	406		18.4	271
	SAN GIMIGNANO	138.9		1.935	140.9		1.964	143.4		1.424
7			28.5	564		28.8	571		21.6	384
	COLLE DI VAL D'ELSA	167.4		2.499	169.7		2.535	165.0		1.808
8			25.3	320		25.3	320		28.6	283
	MONTERIGGIONI	192.7		2.819	195.0		2.855	193.6		2.091
9			20.3	431		20.3	431		18.9	350
	SIENA	213.0		3.250	215.3		3.286	212.5		2.441
10			25.8	564		33.3	847		26.0	467
	PIEVESCOLA/TONNI	238.8		3.814	248.6		4.133	238.5		2.908
11			29.0	740		21.3	724		13.9	311
	RADICONDOLI/BELFORTE	267.8		4.554	269.9		4.857	252.4		3.219
12			34.8	552		33.7	552		39.6	655
	POMARANCE	302.6		5.106	303.6		5.409	292.0		3.874
13			16.9	560		17.0	628		67.7	1.576
	VOLTERRA	319.5		5.666	320.6		6.037	359.7		5.450
14			30.2	685		30.2	685		24.3	417
	SAN VIVALDO	349.7		6.351	350.8		6.722	384.0		5.867
15			23.1	308		28.2	485		20.6	200
	PECCIOLI	372.8		6.659	379.0		7.207	404.6		6.067
16			34.4	241		34.4	241		31.8	188
	CASCINA	407.2		6.900	413.4		7.448	436.4		6.255
17			26.6	70		26.6	70		36.6	691
	PISA	433.8		6.970	440.0		7.518	473.0		6.946
18			6.4	29		6.4	29		6.4	29
	SAN ROSSORE	**440.2**		**6.999**	**446.4**		**7.547**	**479.4**		**6.975**

INDICE DI DIFFICOLTA' DELLE TRATTE	facile	impegnativa
	media	difficile

FRANCIGENA BIKE ADVENTURE
Unsupported bicycle experience in Tuscany

BIKE RANDO

La Via Francigena e l'antica Via del Sale

Percorso gravel

440,2 km con 6.999 m/disl+

ID Openrunner: 19182924

Percorso con varianti MTB

446,4 km con 7.547 m/disl+

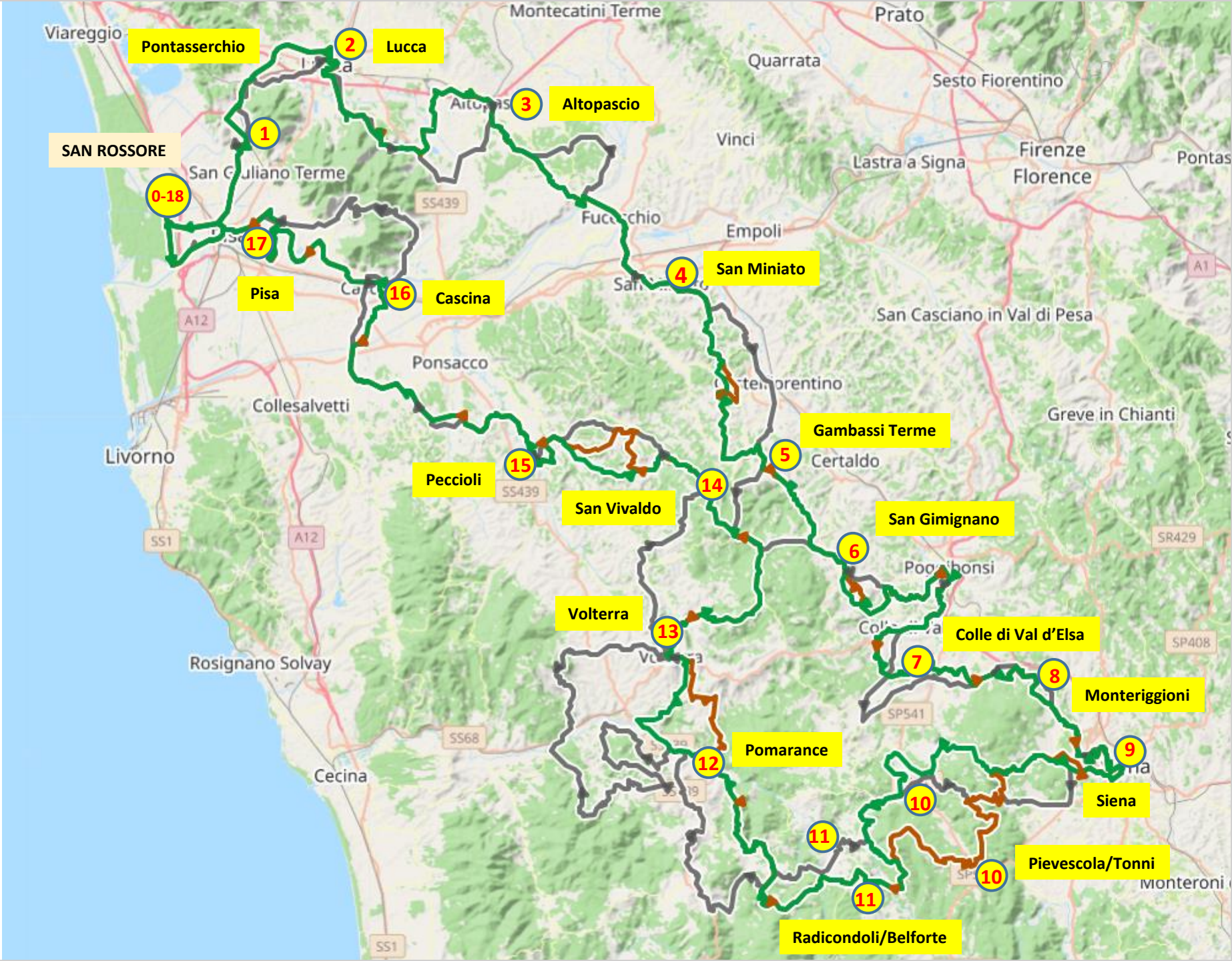
ID Openrunner: 18561153

Percorso su strada

479,4 km con 6.975 m/disl+

ID Openrunner: 19110416

Porti di Terra



Km0
SAN ROSSORE
(La Sterpaia)

La sede di partenza e di arrivo è posta all'interno del **Parco di San Rossore (La Sterpaia).**
Il benvenuto, la verifica delle iscrizioni, la consegna del materiale per il viaggio ed il briefing si terranno a partire dalle ore 15 di venerdì 6 settembre 2024 presso i locali della Sterpaia.

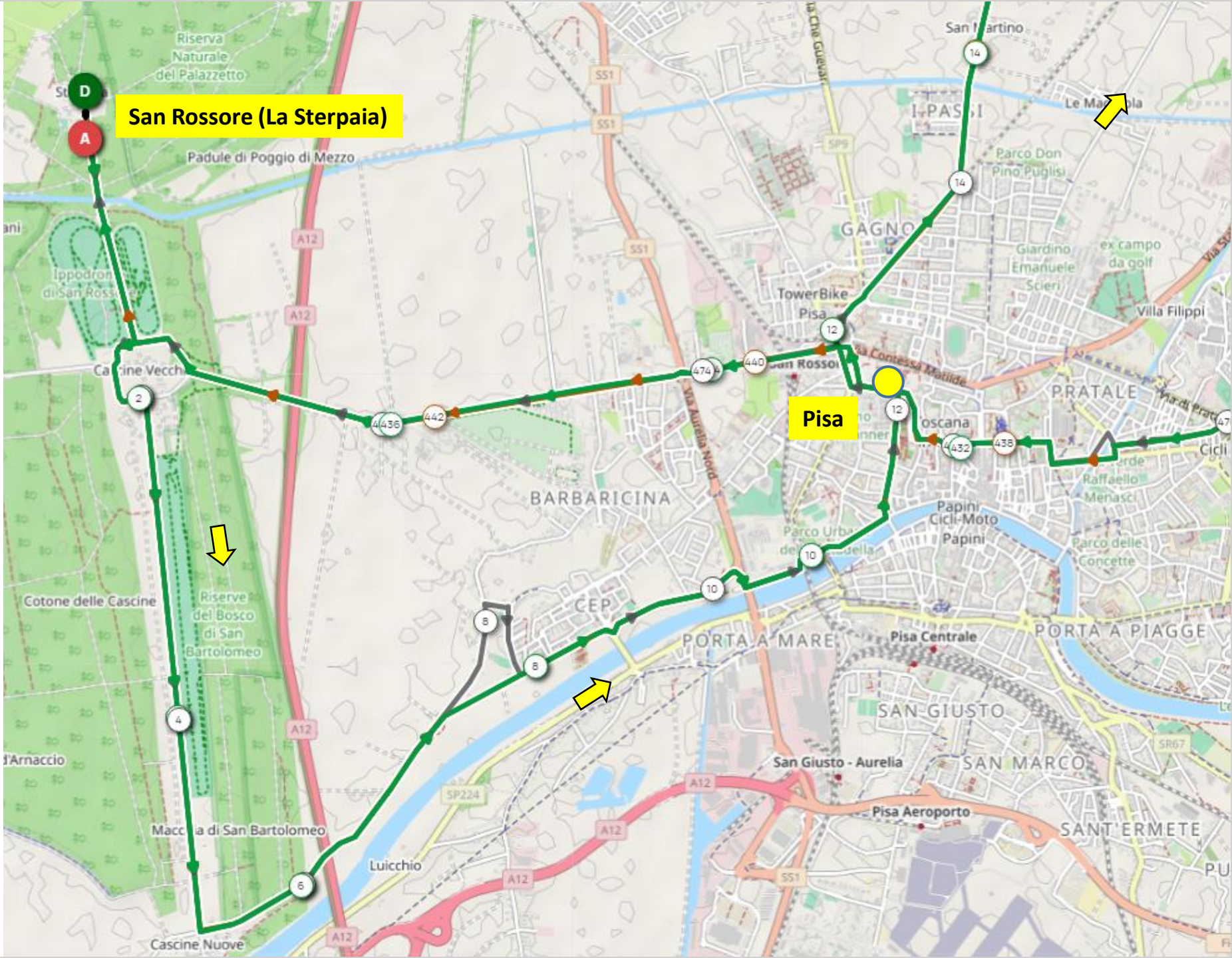
PARTENZE
sabato 7 settembre dalle ore 7.30 alle ore 12.

*The departure and arrival locations are located inside of the **San Rossore Park (La Sterpaia).***
The welcome, verification of registrations, delivery of travel materials and the briefing will be held starting from 3 pm on Friday 6 September 2024 at the Sterpaia premises.

DEPARTURES
Saturday 7 September from 7.30am to 12pm.

Legenda: grado di difficoltà delle tappe

- Facile
- Media
- Impegnativa
- Difficile



1. SAN ROSSORE > PISA > PONTASSERCHIO

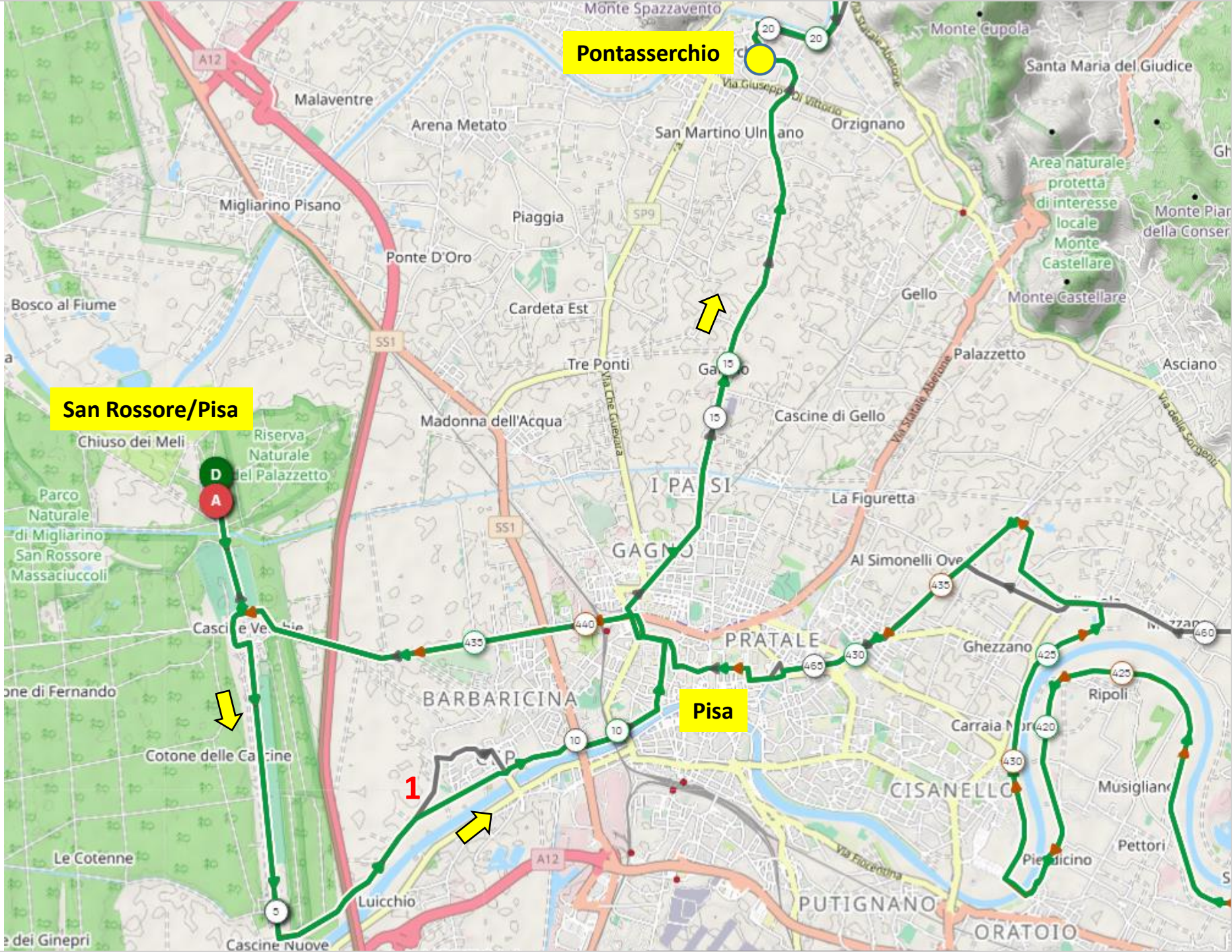
GRAVEL		
km tot	km parz	disl/m+
	19.4	70
19.4		70

MTB		
km tot	km parz	disl/m+
	19.4	70
19.4		70

STRADA		
km tot	km parz	disl/m+
	20.2	45
19.4		45

Si esce dal Parco di San Rossore percorrendo i viali interni da Cascine Vecchie fino a Cascine Nuove. Piazza dei Miracoli e la Torre Pendente si raggiungono costeggiando l'Arno. Piccola deviazione al km7 **1** per le bici da strada.
Nel centro storico fare attenzione alle zone a traffico limitato ed alla zona pedonale nell'area della Torre di Pisa.
Si esce dalla città da Porta Nuova e dopo 500 metri si prende obbligatoriamente la ciclabile di 1km. Per raggiungere Pontasserchio la traccia è unica e tutta su strade a traffico promiscuo. Prestare attenzione al traffico cittadino.
Nessuna difficoltà altimetrica.

You exit the San Rossore Park along the internal avenues from Cascine Vecchie to Cascine Nuove. Piazza dei Miracoli and the Leaning Tower can be reached along the Arno. Small detour at km7 **1** *for road bikes.*
In the historic center, pay attention to the limited traffic areas and the pedestrian area in the area of the Tower of Pisa. You leave the city from Porta Nuova and after 500 meters take the 1km cycle path. To reach Pontasserchio the route is unique and all on mixed traffic roads. Pay attention to city traffic. No altimetric difficulty.



2. PONTASSERCHIO > LUCCA

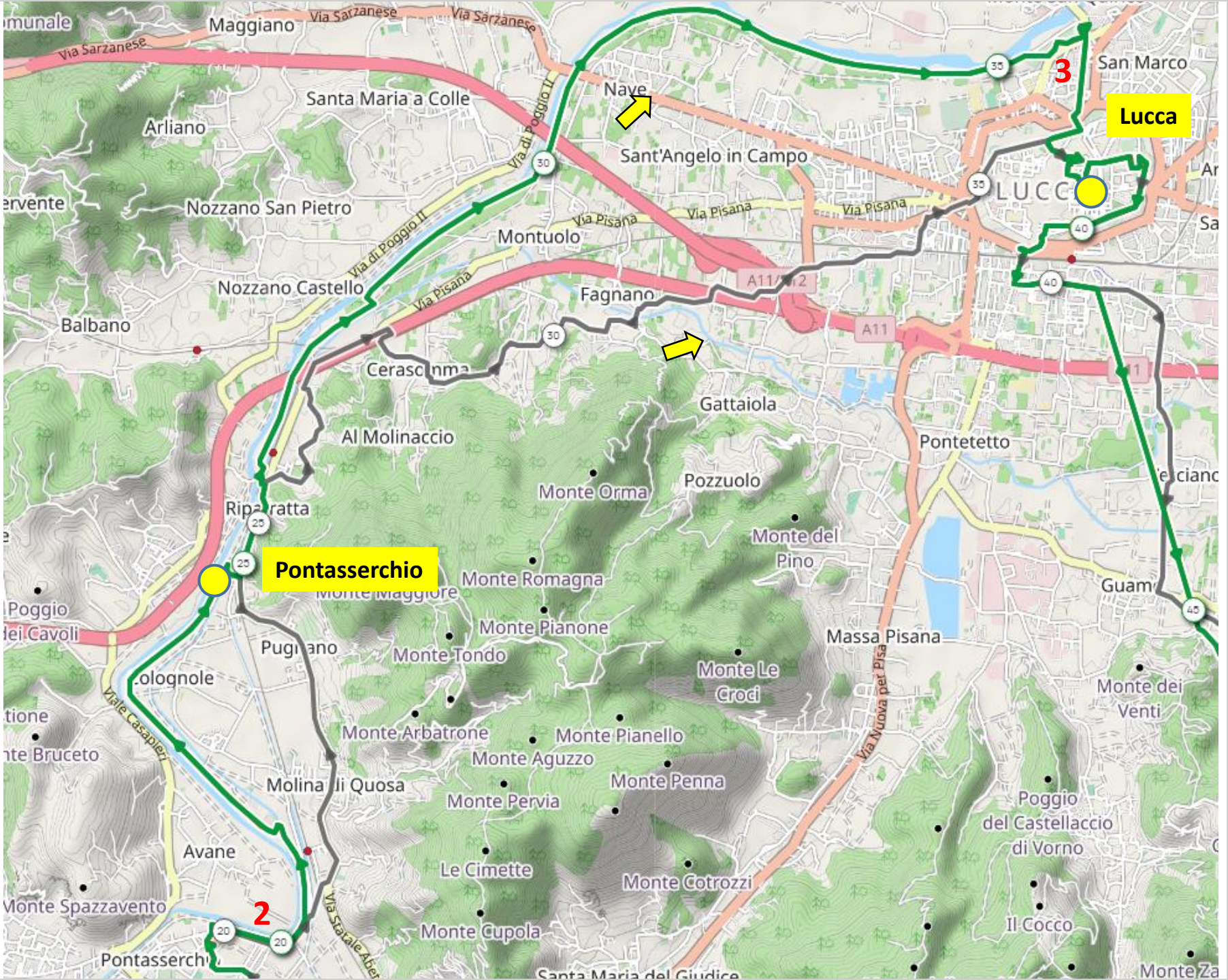
GRAVEL		
km tot	km parz	disl/m+
	18.5	79
37.9		149

MTB		
km tot	km parz	disl/m+
	18.5	79
37.9		149

STRADA		
km tot	km parz	disl/m+
	16.4	86
36.6		131

Da Pontasserchio le tracce si separano. **2** La traccia fuoristrada prende la Ciclovia Puccini in terra battuta con qualche deviazione in strade a traffico promiscuo. Si consiglia di seguire la traccia anche quando la segnaletica propone alternative che comunque portano tutte alla Terrazza Pedroni. **3** A Lucca si sale nella ciclopedonale lungo le mura dal varco di Porta Santa Maria e si scende in centro città dal Baluardo di San Frediano fino a raggiungere piazza dell'Anfiteatro. Attenzione alle zone a traffico limitato del centro storico.
La traccia per bici da strada raggiunge Lucca (Porta Sant'Anna) da vie secondarie con poco traffico motorizzato e sale sulla ciclabile delle mura dalla rampa Baluardo San Donato. Percorso facile.

From Pontasserchio the tracks separate. **2** *The off-road route takes the Puccini dirt cycle route with some detours onto roads with mixed traffic. It is advisable to follow the trail even when the signs offer alternatives which all lead to Terrazza Pedroni.* **3** *In Lucca you go up the cycle/pedestrian path along the walls from the Porta Santa Maria gate and go down to the city center from the Baluardo di San Frediano until you reach Piazza dell'Anfiteatro. Pay attention to the limited traffic areas of the historic center. The road bike route reaches Lucca (Porta Sant'Anna) from secondary streets with little motorized traffic and climbs onto the cycle path of the walls from the Baluardo San Donato ramp. Easy route.*

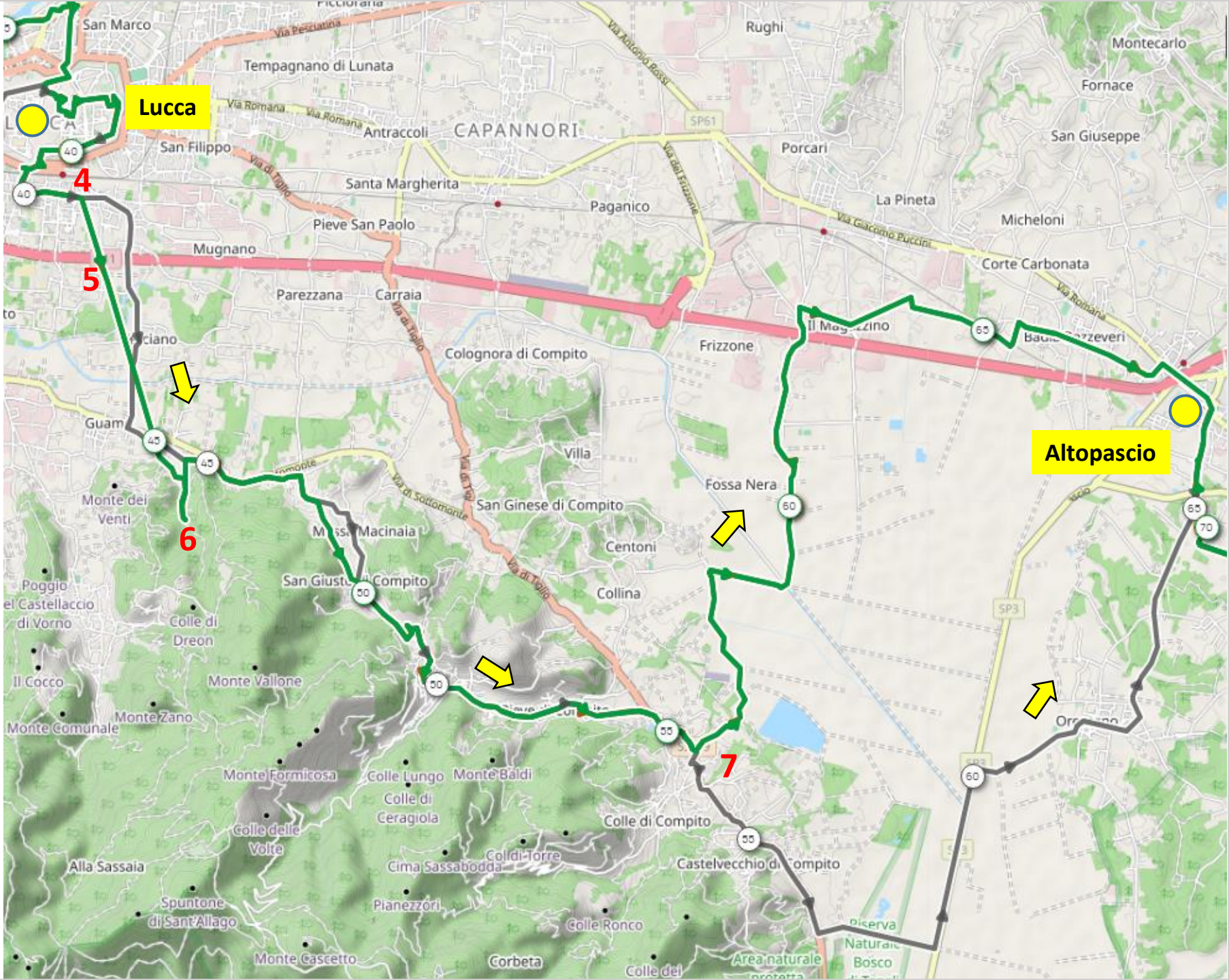


3. LUCCA > ALTOPASCIO

GRAVEL		
km tot	km parz	disl/m+
	30.5	286
68.4		435
MTB		
km tot	km parz	disl/m+
	30.5	286
68.4		435
STRADA		
km tot	km parz	disl/m+
	29.9	226
66.5		357

Da piazza dell'Anfiteatro seguendo la traccia, o divagando nel centro storico, si sale di nuovo sulla ciclabile delle mura da via dei Bacchettoni. La discesa dalle mura è in prossimità del Duomo da dove si prosegue per Porta San Pietro ed il Baluardo Santa Maria. Necessario attraversare la SS439 e prendere il sottopasso ciclopedonale della ferrovia per arrivare al punto di separazione delle tracce in prossimità della ciclovia dell'Acquedotto Nottolini. 4 Al km 42 5 passaggio sul ponte ciclopedonale Nottolini sulla A1. Deviazione per le «Parole d'Oro», 6 le sorgenti dell'acquedotto. Tutte le tracce consentono di visitare la «Terra delle Camelie» e si separano al km 56 7 per poter raggiungere Altopascio e la Chiesa di San Jacopo dai 2 lati opposti del lago della Gherardesca.

From Piazza dell'Anfiteatro following the trail, or wandering into the historic centre, you go up again on the cycle path of the walls from Via dei Bacchettoni. The descent from the walls is near the Cathedral from where you continue towards Porta San Pietro and the Baluardo Santa Maria. It is necessary to cross the SS439 and take the cycle/pedestrian underpass of the railway to reach the separation point of the tracks near the Nottolini Aqueduct cycle path. 4 *At km 42* 5 *passage over the Nottolini cycle-pedestrian bridge on the A1. Detour to the «Golden Words»,* 6 *the sources of the aqueduct. All tracks allow you to visit the «Land of Camellias» and separate at km 56* 7 *to reach Altopascio and the the Church of San Jacopo from the 2 opposite sides of Lake Gherardesca.*



4. ALTOPASCIO > FUCECCHIO > SAN MINIATO

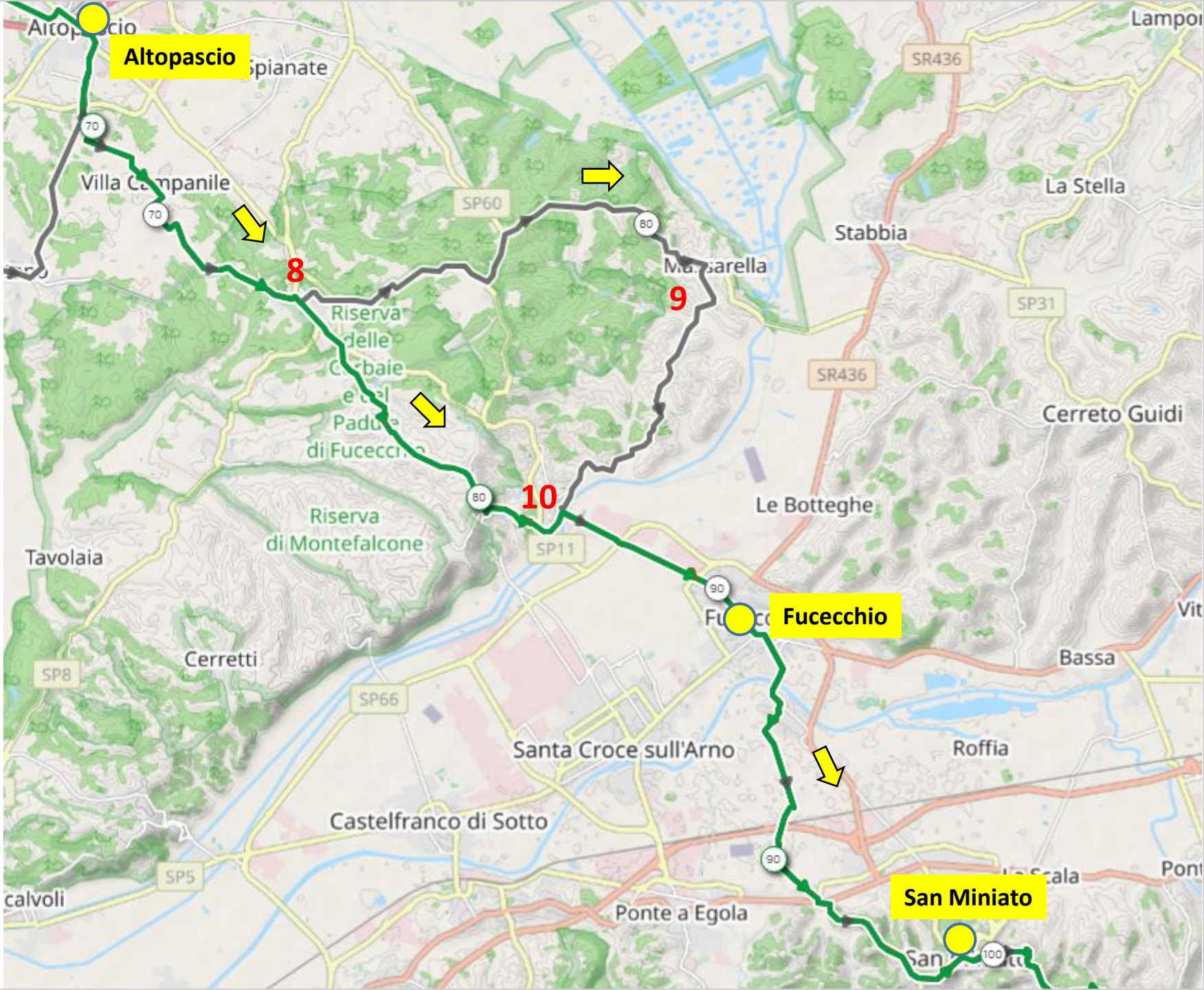
GRAVEL		
km tot	km parz	disl/m+
	26.4	302
94.8		737

MTB		
km tot	km parz	disl/m+
	26.4	302
94.8		737

STRADA		
km tot	km parz	disl/m+
	33.5	271
100.0		628

Le tracce si dividono a Galleno **8** (km 75 gravel e km 73 strada). Il percorso fuoristrada prende la via Francigena per escursionisti e si addentra nei sentieri delle Cerbaie percorribili sia da MTB che da gravel. Per chi non si sentisse abbastanza preparato si consiglia di scegliere il percorso su strada che in località Massarella **9** si affaccia sul Padule di Fucecchio. Riunificazione delle tracce **10** al km 82 (gravel) e km 87 (strada) in località Ponte a Cappiano. Percorso di media difficoltà con arrivo in piazza del Duomo a San Miniato.

The tracks split in Galleno **8** *(km 75 gravel and km 73 road). The off-road route takes the Via Francigena for hikers and enters the Cerbaie paths that can be traveled by both MTB and gravel. For those who do not feel sufficiently prepared, we recommend choosing the road route which in the Massarella* **9** *area overlooks the Fucecchio Marshes. Reunification of the tracks* **10** *at km 82 (gravel) and km 87 (road) in the Ponte a Cappiano area. Medium difficulty route with arrival in Piazza del Duomo in San Miniato.*



5. SAN MINIATO > GAMBASSI TERME

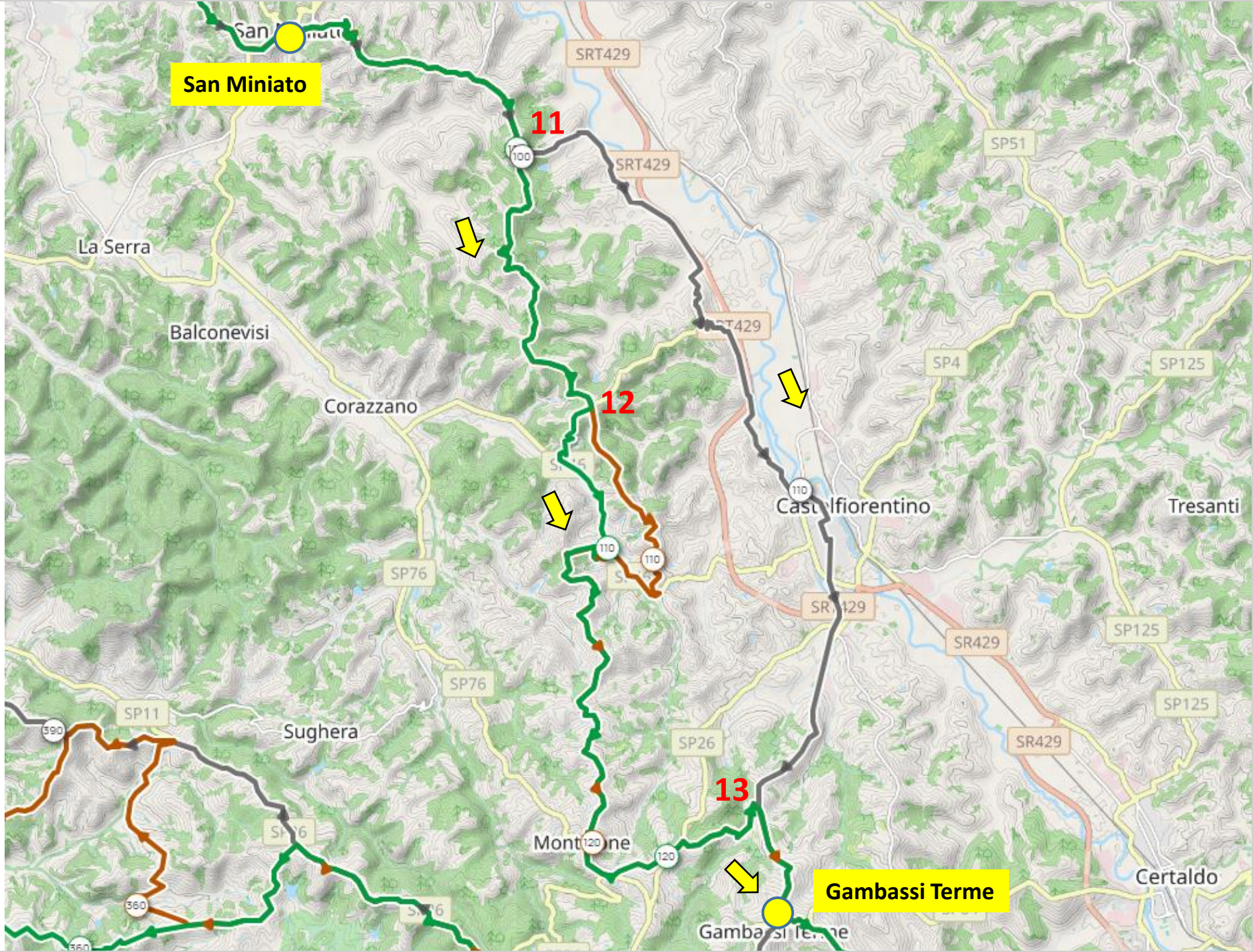
GRAVEL		
km tot	km parz	disl/m+
	30.2	792
125.0		1.529

MTB		
km tot	km parz	disl/m+
	32.2	821
127.0		1.558

STRADA		
km tot	km parz	disl/m+
	25.0	525
125.0		1.153

Percorso impegnativo per chi segue le tracce gravel ed MTB. Al km 100 (traccia gravel) o 105 (traccia strada), all'altezza di in punto di sosta della Francigena, **11** il percorso si separa: la bici da strada volge in direzione Castelfiorentino e le altre prendono lo sterrato in direzione Pieve di Coiano da dove è possibile, per le MTB, proseguire in sentiero **12** e riunirsi alle bici gravel dopo 5 km. La ricongiunzione con la traccia strada avviene in località Borgoforte, **13** dopo aver superato di alcuni chilometri il paese di Montaione e poco prima dell'arrivo a Gambassi Terme.

Challenging route for those who follow gravel and MTB tracks. At km 100 (gravel track) or 105 (road track), at the Francigena rest point, **11** *the route splits: the road bikes turn towards Castelfiorentino and the others take the dirt road towards Pieve di Coiano from where it is possible, for MTB, to continue along the path* **12** *and join the gravel bikes after 5 km. The reconnection with the road track takes place in Borgoforte,* **13** *after having passed the town of Montaione for a few kilometers and shortly before arriving in Gambassi Terme.*

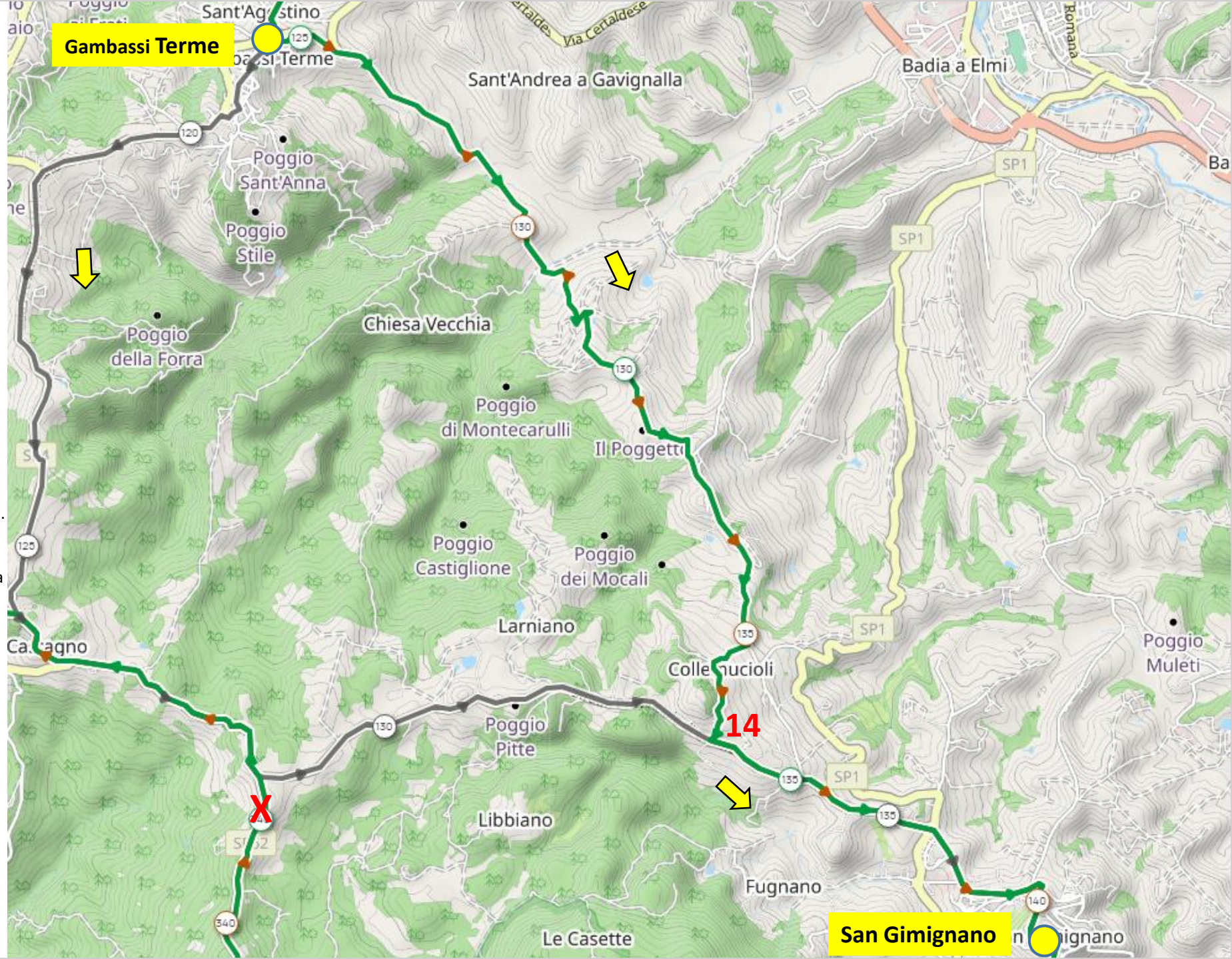


6. GAMBASSI TERME > SAN GIMIGNANO

GRAVEL		
km tot	km parz	disl/m+
	13.9	406
138.9		1.935
MTB		
km tot	km parz	disl/m+
	13.9	406
140.9		1.964
STRADA		
km tot	km parz	disl/m+
	18.4	271
143.4		1.424

Per raggiungere San Gimignano da Gambassi Terme si può scegliere tra due tracce. La traccia su strada è la più lunga ma abbastanza facile anche se si raggiungono i 518 metri di altezza. La strada è bella e poco trafficata e consente di attraversare il Boscotondo. La traccia adatta alle bici gravel o MTB segue il tracciato della Francigena per escursionisti ed è più impegnativa anche se breve. Ci si immerge nella vera campagna toscana in direzione Pancole con il piccolo guado del torrente dei Casciani. La riunificazione delle tracce fuoristrada con quella su strada si trova al bivio appena superato Il Monastero di Cellole. **14**
San Gimignano e le sue torri distano solo 5 km.

You can reach San Gimignano from Gambassi Terme choose between two tracks. The road track is the longest but quite easy even if you reach 518 meters high. The road is beautiful and with little traffic and allows you to cross the Boscotondo. The track suitable for gravel or MTB bikes follows the Francigena route for hikers and is more challenging although short. You immerse yourself in the true Tuscan countryside towards Pancole with the small ford of the Casciani torrent. The reunification of the off-road tracks with the on-road one is found at the crossroads just after the Cellole Monastery. **14**
San Gimignano and its towers are just 5 km away.



7. SAN GIMIGNANO > POGGIBONSI > COLLE DI VAL D'ELSA

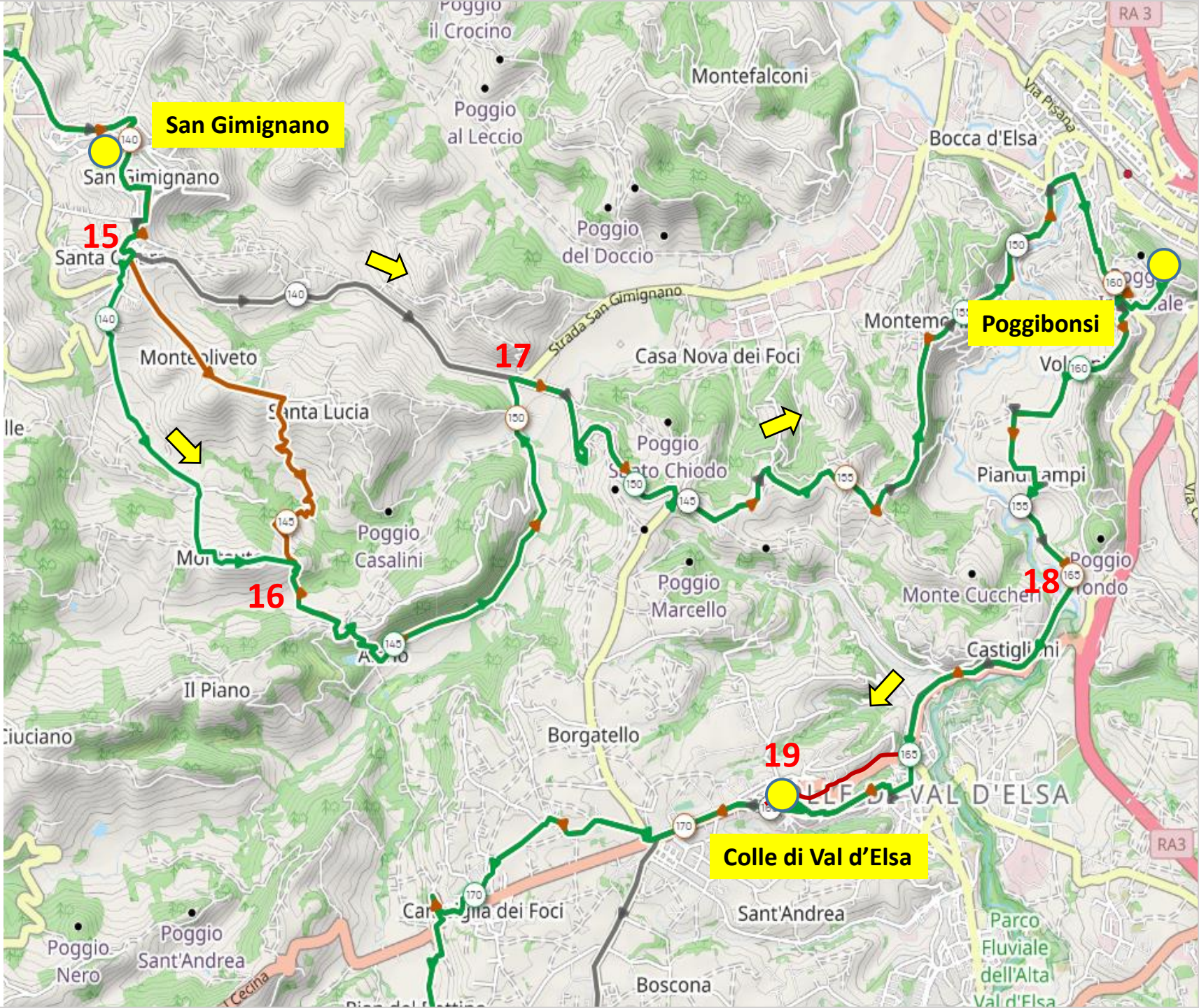
GRAVEL		
km tot	km parz	disl/m+
	28.5	564
167.4		2.499

MTB		
km tot	km parz	disl/m+
	28.8	571
169.7		2.535

STRADA		
km tot	km parz	disl/m+
	21.6	384
165.0		1.808

Il percorso è abbastanza impegnativo e molto articolato con tracce che si separano fino a Poggibonsi da dove, lasciata la fortezza di Poggio Imperiale e dopo alcuni chilometri di strada sterrata si può prendere la ciclabile **18** che porta a Colle di Val d'Elsa. Due sono tracce fuoristrada che da San Gimignano **15** portano ad Aiano. **16** Per i più esperti si propone il percorso escursionistico della Francigena con un bel guado. Meno difficile ma ugualmente bella la traccia che passa da Montauto. Su strada si segue la via principale fino al ricongiungimento al Mulino di Foci. **17** Da Bibbiano a Poggibonsi l'unica traccia contiene brevi tratti sterrati ma ben tenuti e facilmente percorribili. Per l'arrivo a Porta Nuova in Colle di Val d'Elsa si consiglia di seguire la traccia che consente di salire al centro storico pur con qualche tratto a piedi. L'alternativa è dal viale della Rimembranza. **19**

The route is quite challenging and very complex with trackswhich separate up to Poggibonsi from where, leaving the fortress of Poggio Imperiale, you can take the cycle path **18** *that leads to Colle di Val d'Elsa. Two are off-road tracks that lead from San Gimignano* **15** *to Aiano.* **16** *For the more experienced, the Francigena hiking route is proposed with a beautiful ford. The track that passes through Montauto is less difficult but equally beautiful. On the road, follow the main road until you reach the Mulino di Foci.* **17** *From Bibbiano to Poggibonsi the only track contains short dirt sections but well maintained and easily passable. To arrive at Porta Nuova in Colle di Val d'Elsa it is advisable to follow the path that allows you to go up to the historic center even with some stretches on foot. Alternative from avenue Rimembranza.* **19**



8. COLLE DI VAL D'ELSA > MONTERIGGIONI

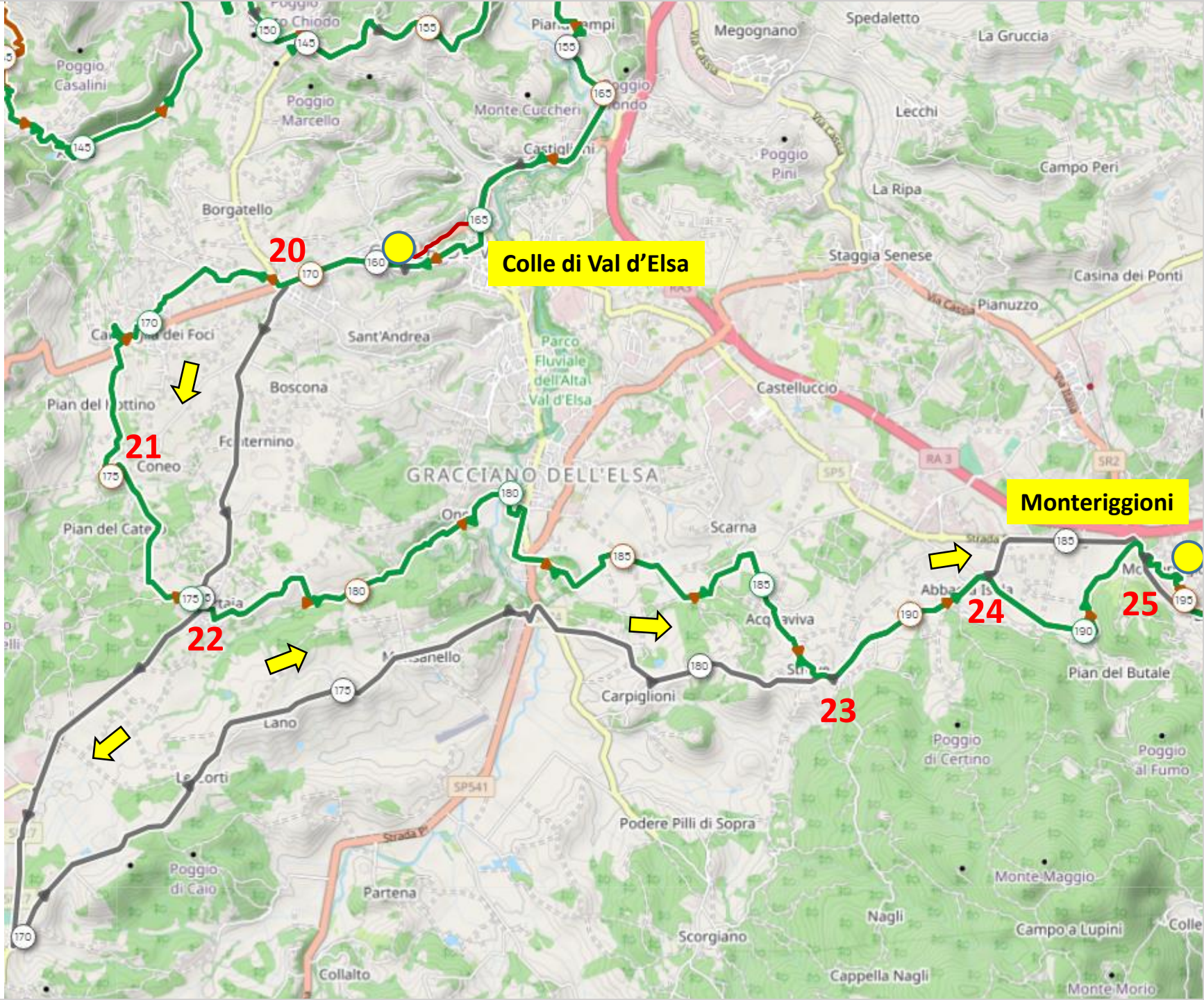
GRAVEL		
km tot	km parz	disl/m+
	25.3	320
192.7		2.819

MTB		
km tot	km parz	disl/m+
	25.3	320
195.0		2.855

STRADA		
km tot	km parz	disl/m+
	28.6	283
193.6		2.091

Da Colle di Val d'Elsa le tracce si separano ben presto. 20
La più lunga, completamente su strada asfaltata, va in direzione Casole d'Elsa e Mensanello con possibilità di fare una deviazione per raggiungere Badia a Coneo. 21 Tradizionalmente legata al percorso Francigena la traccia fuoristrada con passaggi molto suggestivi nella campagna senese. Il primo incontro tra le tracce è a Quartaia 22 dove si può decidere quale strada prendere. A Strove 23 le tracce si uniscono per poter giungere a Abbadia a Isola 24 e poi separarsi di nuovo 25 per incontrarsi dentro le mura di Monteriggioni.

From Colle di Val d'Elsa the tracks soon separate. 20
The longest, completely on asphalt road, goes in the direction of Casole d'Elsa and Mensanello with the possibility of making a detour to reach Badia a Coneo. 21 *Traditionally linked to the Francigena route, the off-road track with very suggestive passages in the Siena countryside. The first meeting point between the tracks is in Quartaia* 22 *where you can decide which route to take. In Strove* 23 *the tracks join together to reach Abbadia a Isola* 24 *and then separate again* 25 *to meet inside the walls of Monteriggioni.*



9. MONTERIGGIONI > SIENA

GRAVEL		
km tot	km parz	disl/m+
	20.3	431
213.0		3.250

MTB		
km tot	km parz	disl/m+
	20.3	431
215.3		3.286

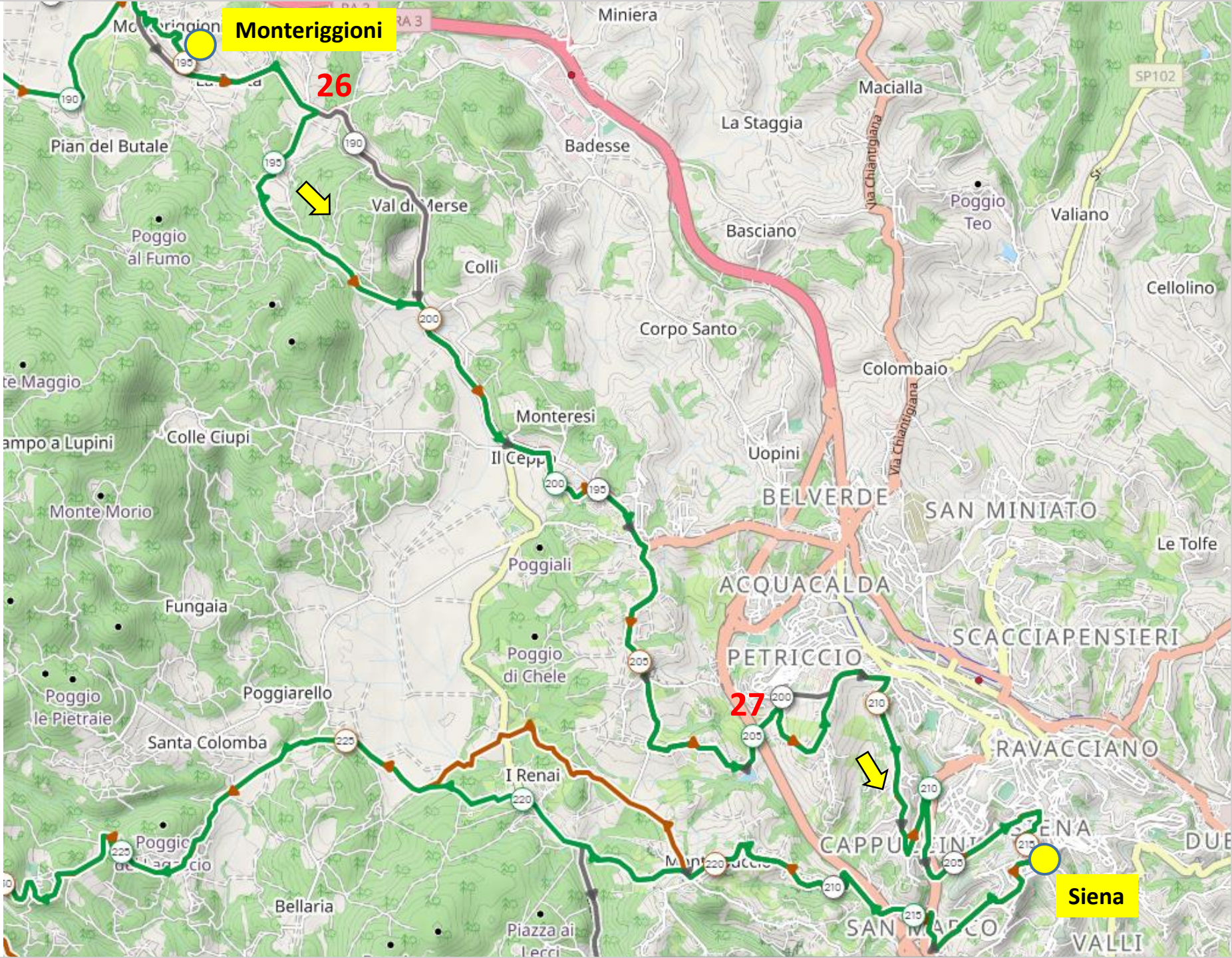
STRADA		
km tot	km parz	disl/m+
	18.9	350
212.5		2.441

26

27

Percorso di media difficoltà che porta a Siena all'interno del centro storico fino a piazza Duomo. Breve separazione delle tracce lungo la Cassia **26** ed inedito ingresso a Siena da strade secondarie con poco traffico fatto salvo il tratto cittadino che dai Cappuccini porta in Pescaia per poi arrivare in Fontebranda. E' proprio dalle fonti che si propone di salire in città dalla breve e celebre salita di Santa Caterina, ultimo tratto della nota corsa dei professionisti «Strade Bianche». Per la presenza di alcuni divieti si consiglia di salire con la bici a mano. Al km 204 (strada delle Coste) **27** per i meno esperti si consiglia di scegliere la traccia su strada. In ogni caso si segnalano 100 metri ad elevata difficoltà.

Medium difficulty route that takes you to Siena through the historic center up to Piazza Duomo. Brief separation of the tracks along the Cassia and unprecedented entry into Siena from secondary roads with little traffic except for the city stretch that leads from the Cappuccini to Pescaia and then arrives In Fontebranda.
It is precisely from the fountains that it is proposed to go up to the city from the short and famous climb of Santa Caterina, the last stretch of the famous professional race "Strade Bianche".

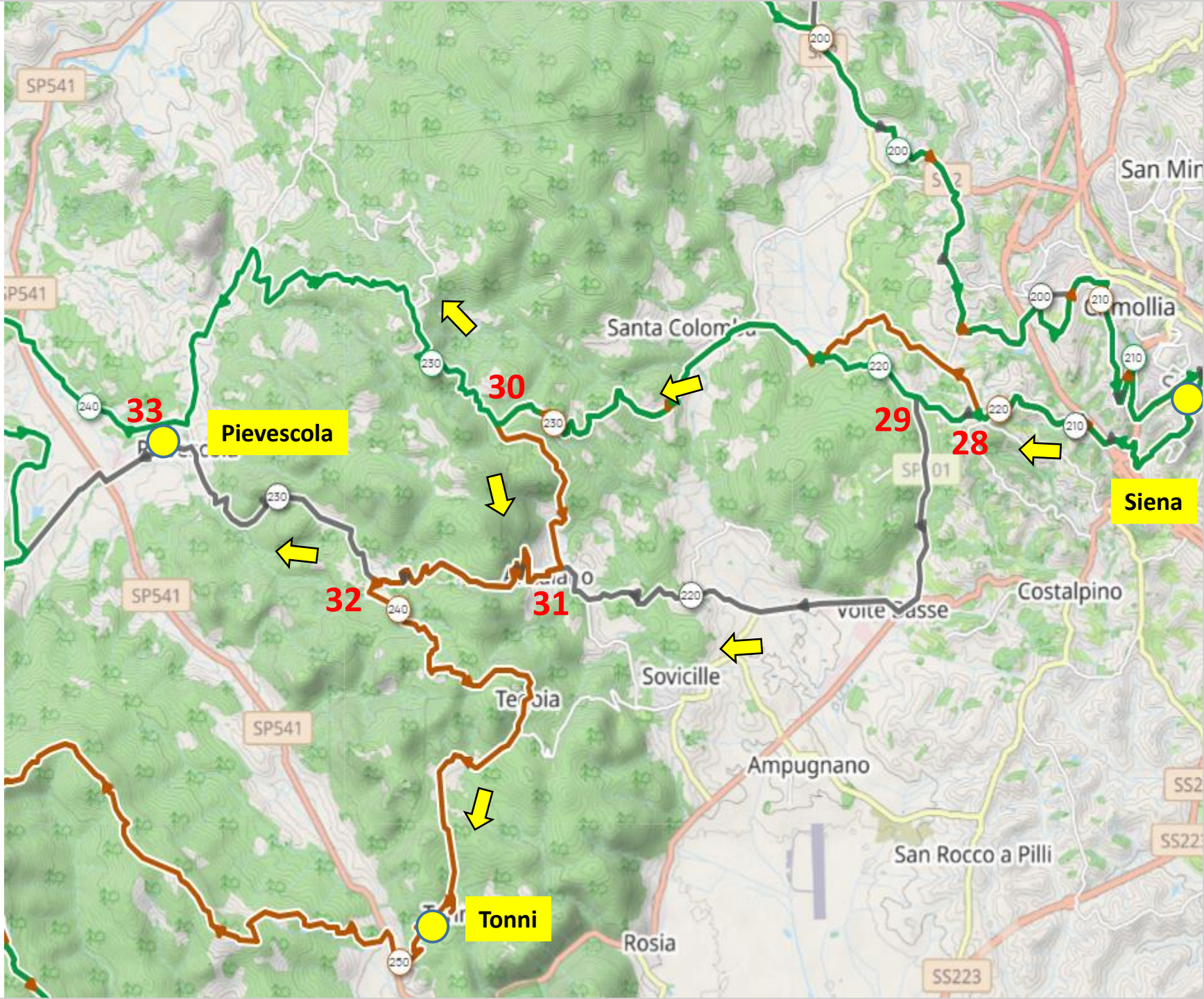


10. SIENA > PIEVESCOLA/TONNI

GRAVEL		
km tot	km parz	disl/m+
	25.8	564
238.8		3.814
MTB		
km tot	km parz	disl/m+
	33.3	847
248.6		4.133
STRADA		
km tot	km parz	disl/m+
	26.0	467
238.5		2.908

Da Siena si esce da porta San Marco e si volge in direzione della Montagnola. Molto lineare il percorso su strada **29** che segue le vie secondarie belle e poco trafficate che salgono fino a 506 metri e raggiungono Pievescola al km 238. Più complicato scegliere tra la traccia gravel e quella MTB **28** che anticipano anche parte del percorso successivo. All'altezza del punto **30** si deve scegliere tra il bel percorso (asfalto e sterrato) che porta a Pievescola e la traccia, altrettanto bella, che porta a Tonni. Quest'ultima traccia è adatta alla MTB ma anche a ciclisti esperti dotati di gravel. In ogni caso a Ancaiano **31** e a Simignano **32** si incrocia il percorso su strada e si può cambiare idea ed arrivare a Pievescola per poi tornare sulla traccia gravel. **33**
Per MTB: dopo Simignano, in direzione del cimitero, c'è un cancello che si può aprire e richiudere dopo il passaggio.

From Siena you exit from Porta San Marco and turn in the direction of Montagnola. The road route **29** *follows beautiful secondary roads with little traffic up to 506 mt slm and reaches Pievescola at km 238. It is more complicated to choose between the gravel route and the MTB* **28** *route which also anticipate part of the subsequent route. You must therefore choose and the first section can help you understand which route is best suited to your vehicle. At the point* **30** *you have to choose between the beautiful route that leads to Pievescola and the equally beautiful track that leads to Tonni. This last track is suitable for MTB but also for expert gravel cyclists. In any case, in Ancaiano* **31** *or Simignano* **32** *you cross the road route and you can change your mind and get to Pievescola and then return to the gravel track.* **33**



11. PIEVESCOLA/TONNI > RADICONDOLI/BELFORTE

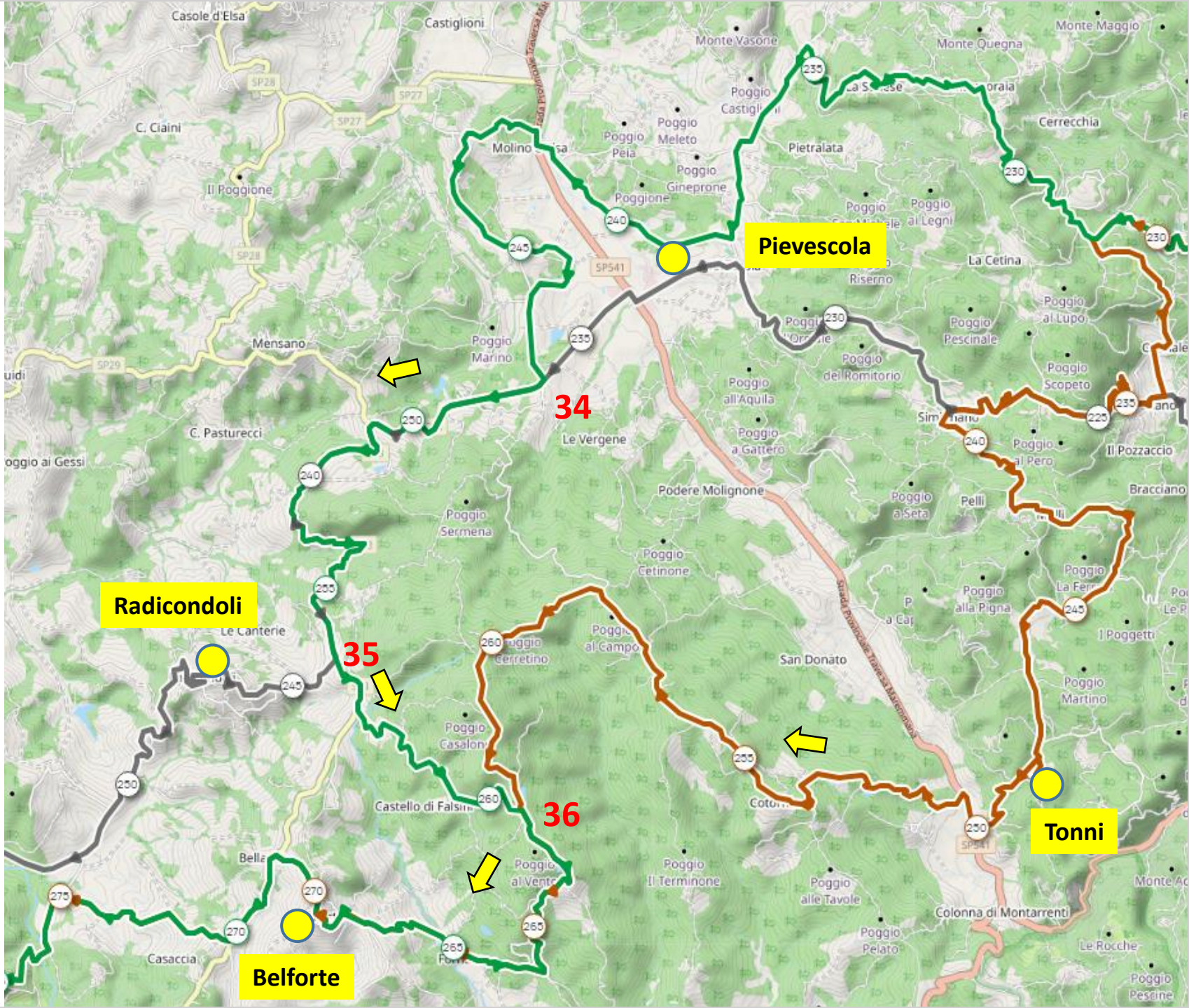
GRAVEL		
km tot	km parz	disl/m+
	29.0	740
267.8		4.554

MTB		
km tot	km parz	disl/m+
	21.3	724
269.9		4.857

STRADA		
km tot	km parz	disl/m+
	13.9	311
252.4		3.219

Il percorso su strada segue senza particolari problemi le belle strade secondarie che portano a Radicondoli e per un tratto si sovrappone alla traccia gravel **34** per poi lasciarla al bivio che porta al castello di Falsini. **35**
La traccia gravel si riunisce alla traccia MTB, che con i 716 metri slm segna il punto più alto del viaggio, in prossimità della Caserma della Forestale posta nella Riserva di Cornocchia. **36** Per entrambi il punto di arrivo è a Belforte. Tratti brevi ma impegnativi.
Si evidenzia ancora che la scelta del percorso MTB fino a Tonni e da Tonni a Belforte va fatta nella precedente tappa e comporta, per chi possiede una gravel, qualche difficoltà superabile agevolmente dai più esperti.
I luoghi sono misteriosi e suggestivi e ne vale la pena.

The choice of the road route follows the beautiful secondary roads that lead to Radicondoli without any particular problems and for a stretch yesoverlaps the gravel track **34** *and then leaves it at the crossroads that leads to Falsini castle.* **35** *The gravel track joins the MTB track, which at 716 meters above sea level marks the highest point of the journey, near the Forestry Barracks located in the Cornocchia Reserve.* **36** *For both the arrival point is in Belforte. Short but challenging It should also be noted that the choice of the MTB route up to Tonni and from Tonni to Belforte must be made in the previous stage and involves, for those who own a gravel bike, some difficulties that can be easily overcome by thosemore experienced. The places are mysterious and evocative and worth it.*

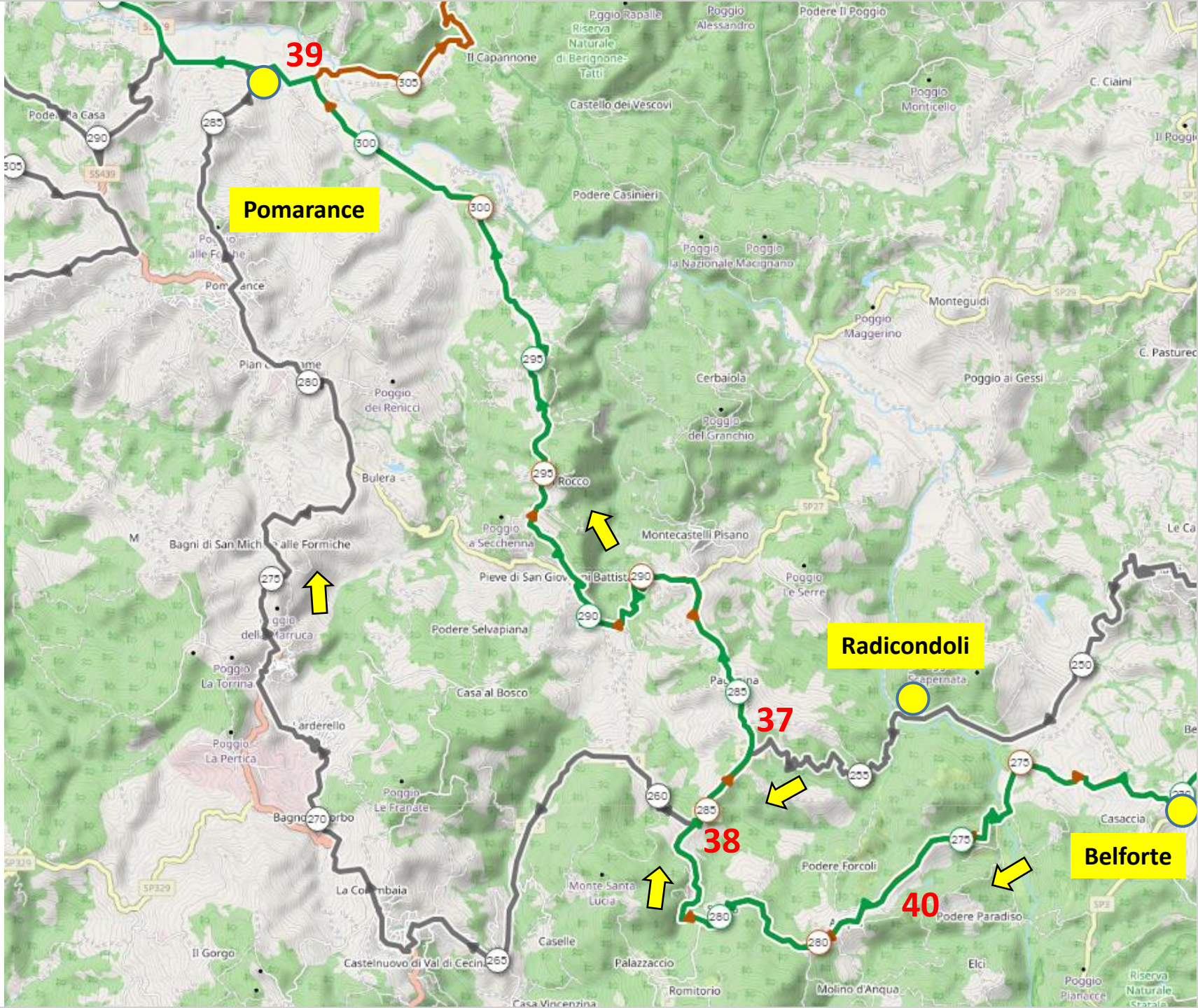


12. RADICONDOLI/BELFORTE > POMARANCE (fiume Cecina)

GRAVEL		
km tot	km parz	disl/m+
	34.8	552
302.6		5.106
MTB		
km tot	km parz	disl/m+
	33.7	552
303.6		5.409
STRADA		
km tot	km parz	disl/m+
	39.6	655
292.0		3.874

Percorso impegnativo che da Radicondoli (strada) o Belforte (gravel/MTB) porta a Pomarance e per la precisione all'incontro tra le tre tracce posto in un crocevia lungo il fiume Cecina non lontano dal sentiero che porta al Masso delle Fanciulle. **39**
La traccia su strada parte da Radicondoli e dal km 263 al km 265 **37/38** percorre in senso inverso un tratto del percorso riservato alle bici gravel/MTB. Dopo aver superato Castelnuovo Val di Cecina, si dirige a Pomarance e scende nella valle del fiume Cecina ad incontrare gli altri percorsi. Le tracce gravel/MTB partono da Belforte e, dopo aver percorso la strada solitaria di Anqua, **40** si dirigono verso il fiume Cecina dalla spettacolare strada di Lanciaia sfiorando Rocca Sillana.

Challenging route that from Radicondoli (road) or Belforte (gravel/MTB) leads to Pomarance and to be precise to the meeting between the three tracks located at a crossroads along the Cecina river not far from the path that leads to Masso delle Fanciulle. **39**
The road route starts from Radicondoli and from km 263 to km 265 **37/38** *runs in the opposite direction along a section of the route reserved for gravel/MTB bikes. After passing Castelnuovo Val di Cecina, it heads to Pomarance and descends into the Cecina river valley to meet the other routes. The gravel/MTB tracks start from Belforte and, after traveling along the solitary Anqua road,* **40** *head towards the Cecina river from the spectacular Lanciaia road, touching Rocca Sillana.*



13. POMARANCE (fiume Cecina) > VOLTERRA

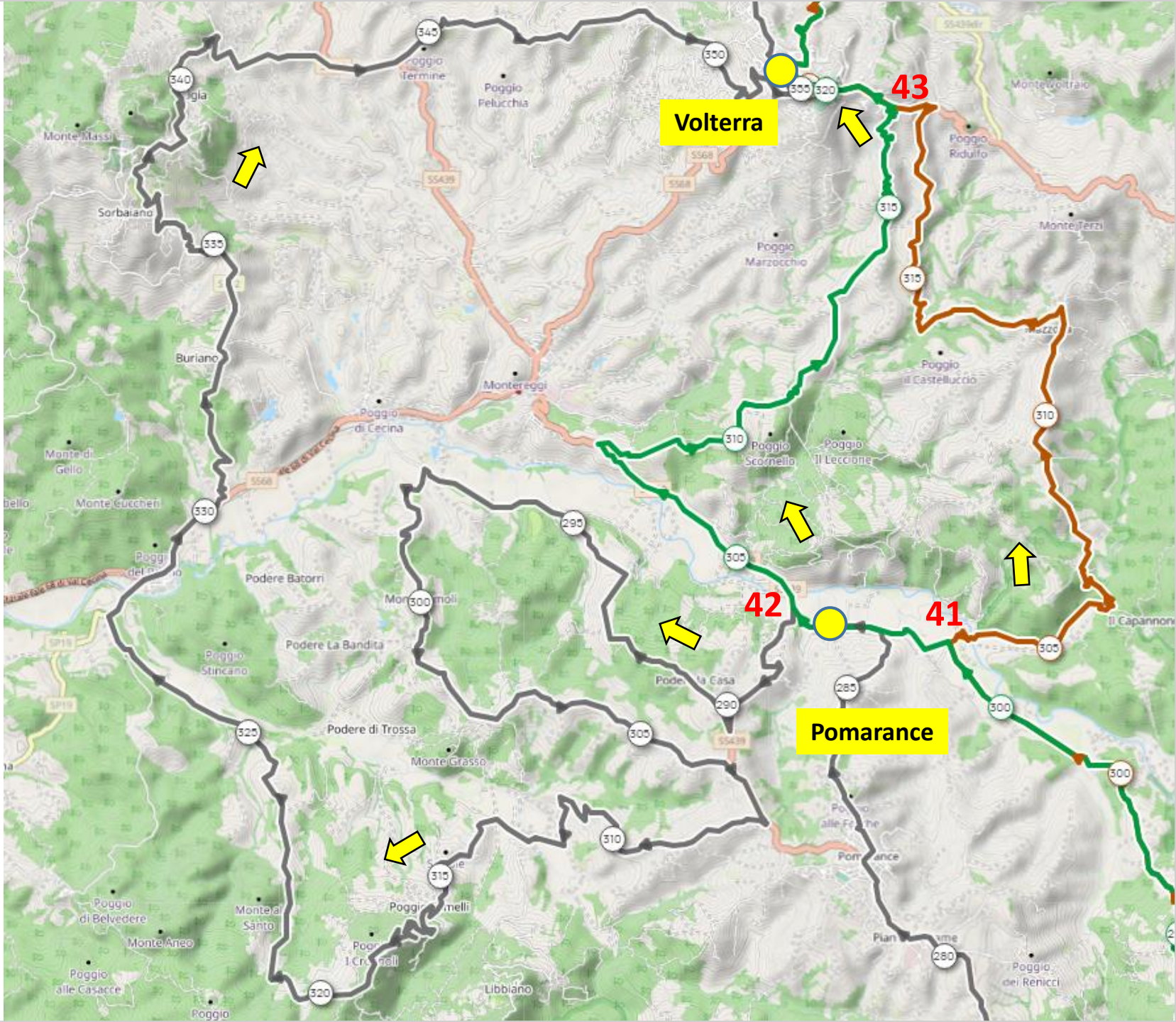
GRAVEL		
km tot	km parz	disl/m+
	16.9	560
319.5		5.666

MTB		
km tot	km parz	disl/m+
	17.0	628
320.6		6.037

STRADA		
km tot	km parz	disl/m+
	67.7	1.576
359.7		5.450

Il percorso su strada è molto impegnativo: il più lungo di tutto il viaggio con circa 68 km e più di 1.500 metri di dislivello. E' però molto bello con i mitici tornanti del Diavolo di Micciano ed il passaggio a Montecatini Val di Cecina prima di giungere a Volterra. Molto avventurosi i percorsi gravel e MTB. Quest'ultimo affronta anche il guado sul fiume Cecina **41** che può essere evitato solo scegliendo la traccia per bici gravel. **42**
La traccia MTB si svolge nei sentieri della Riserva Naturale di Berignone fino a Mazzolla per poi deviare sulla strada del Caggio e riunirsi alla traccia gravel al bivio della strada di Zambra. **43**
A Volterra si sosta in piazza della Liberà da dove vi è la piena libertà di scelta per visitare il centro storico ricco di monumenti e storiche vie.

The road route is very demanding: the longest of the entire journey with around 68 km and more than 1,500 meters of altitude difference. However, it is very beautiful with the legendary hairpin bends of the Devil of Micciano and the passage to Montecatini Val di Cecina before reaching Volterra. The gravel and MTB routes are very adventurous. The latter also faces the ford on the Cecina river **41** *which can only be avoided by choosing the track for gravel bikes.* **42** *The MTB track runs along the paths of the Berignone Nature Reserve up to Mazzolla and then deviates onto the Caggio road and joins the gravel track at the junction of the Zambra road.* **43** *In Volterra we stop in Piazza della Liberà from where there is full freedom of choice to visit the historic center full of monuments and historic streets.*



14. VOLTERRA > SAN VIVALDO

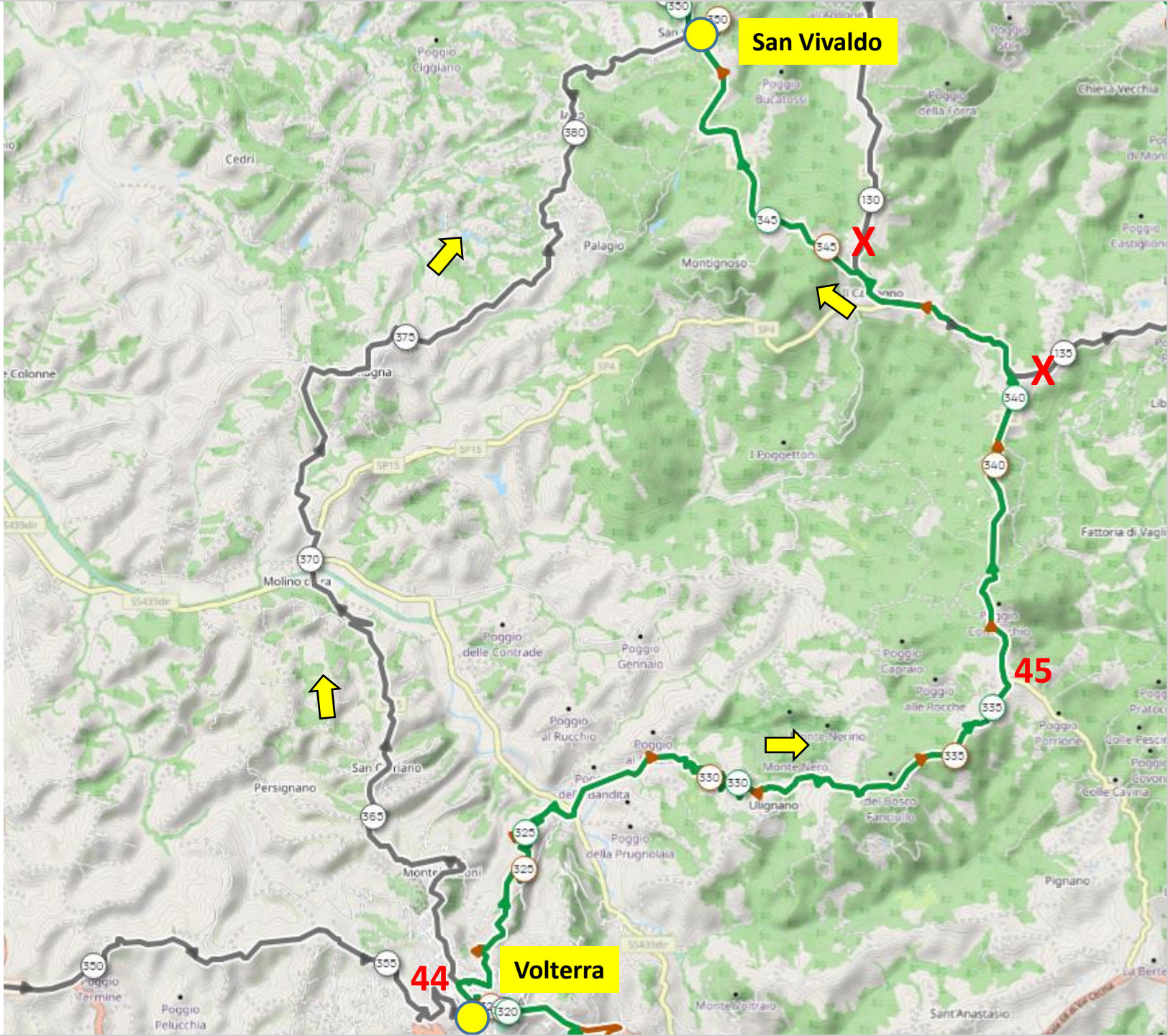
GRAVEL		
km tot	km parz	disl/m+
	30.2	685
349.7		6.351

MTB		
km tot	km parz	disl/m+
	30.2	685
350.8		6.722

STRADA		
km tot	km parz	disl/m+
	24.3	417
384.0		5.867

Da porta San Francesco in Volterra la traccia su strada si separa dalle altre **44** e si immette nella SP Volterrana in direzione San Cipriano, Molino d'Era, Villamagna e Iano. La strada è bella e poco trafficata in particolare nell'ultima parte. Le tracce gravel/MTB sono unificate e lasciano la città da porta Fiorentina. Per chi non avesse approfittato della sosta si consiglia qualche divagazione nelle vie del centro ed al teatro Romano posto proprio in direzione uscita da Volterra. Lo sterrato si incunea in un suggestivo percorso tra le Riserve naturali di Castelvecchio e Montenero per poi ritrovare l'asfalto nella solitaria strada che porta al Poggio Cornocchio. **45**
Il ritrovo è presso il Convento di San Vivaldo, la «Gerusalemme Toscana».

From Porta San Francesco in Volterra the road track separates from the others **44** *and enters the SP Volterrana towards San Cipriano, Molino d'Era, Villamagna and Iano. The road is beautiful and has little traffic, particularly in the last part. The gravel/MTB tracks are unified and leave the city from Porta Fiorentina.*
For those who have not taken advantage of the stop, we recommend a few wanderings in the streets of the center and at the Roman theater located just in the direction of exiting Volterra. The dirt road wedges itself into a suggestive route between the natural reserves of Castelvecchio and Montenero and then finds asphalt again on the solitary road that leads to Poggio Cornocchio. **45**
The meeting point is at the Convent of San Vivaldo, the «Tuscan Jerusalem».

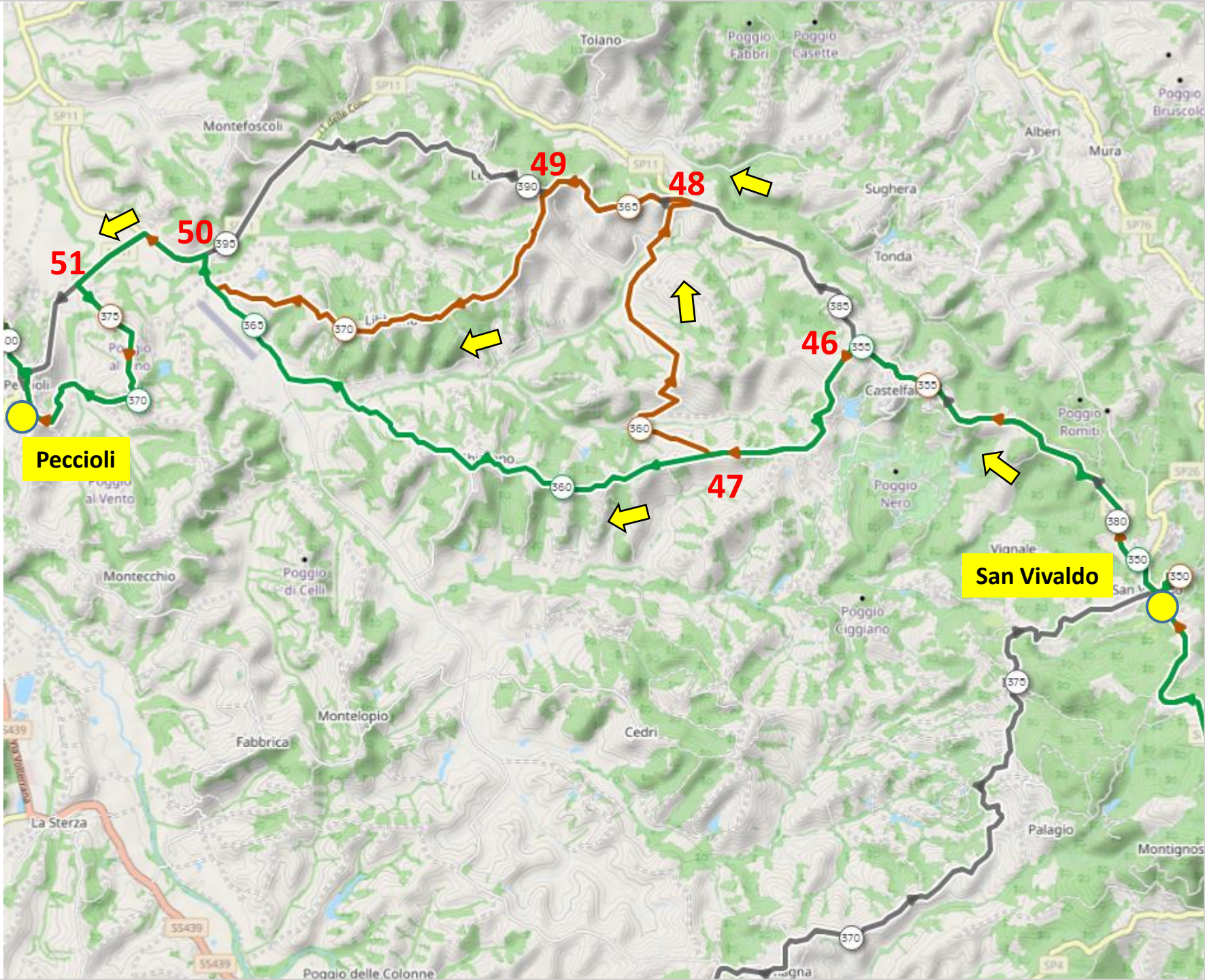


15. SAN VIVALDO > PECCIOLI

GRAVEL		
km tot	km parz	disl/m+
	23.1	308
372.8		6.659
MTB		
km tot	km parz	disl/m+
	28.2	485
379.0		7.207
STRADA		
km tot	km parz	disl/m+
	20.6	200
404.6		6.067

A Castelfalfi prima separazione dei percorsi **46** con la traccia su strada che prosegue lungo la SP26 e poi deviare per il borgo di Legoli e proseguire in direzione Peccioli sempre su strade asfaltate. Le tracce gravel/MTB proseguono unite per soli 4 chilometri in via Paggetta. La separazione porta la gravel **47** verso Ghizzano, mentre la MTB torna verso Legoli percorrendo via dei Monti **48/49** e poi piega in direzione Libbiano. Le tre proposte consentono di scegliersi il migliore percorso nella famosa zona del «Triangolo Verde» per potersi unire in prossimità della Tabaccaia di Peccioli. **50**
Poco più avanti all'ingresso del paese le tracce si dividono **51** ma con l'unico obiettivo di rendere visibile come un borgo si sia trasformato in una destinazione attrattiva grazie all'intelligente trattamento dei rifiuti.

In Castelfalfi the first separation of the routes **46** *takes place on the road which continues along the SP26 and then deviates towards the village of Legoli and continues towards Peccioli, always on asphalted roads. The gravel/MTB tracks continue together for just 4 kilometers in via Paggetta. The separation takes the gravel road* **47** *towards Ghizzano, while the MTB returns towards Legoli along street of the Monti* **48/49** *and then turns towards Libbiano. The three proposals allow you to choose the best route in the famous "Green Triangle" area to join up near the Peccioli tobacconist.* **50** *A little further on at the entrance to the town the tracks split* **51** *but with the sole objective of making visible how a village has transformed into an attractive destination thanks to intelligent waste treatment.*



16. PECCIOLI > CASCINA

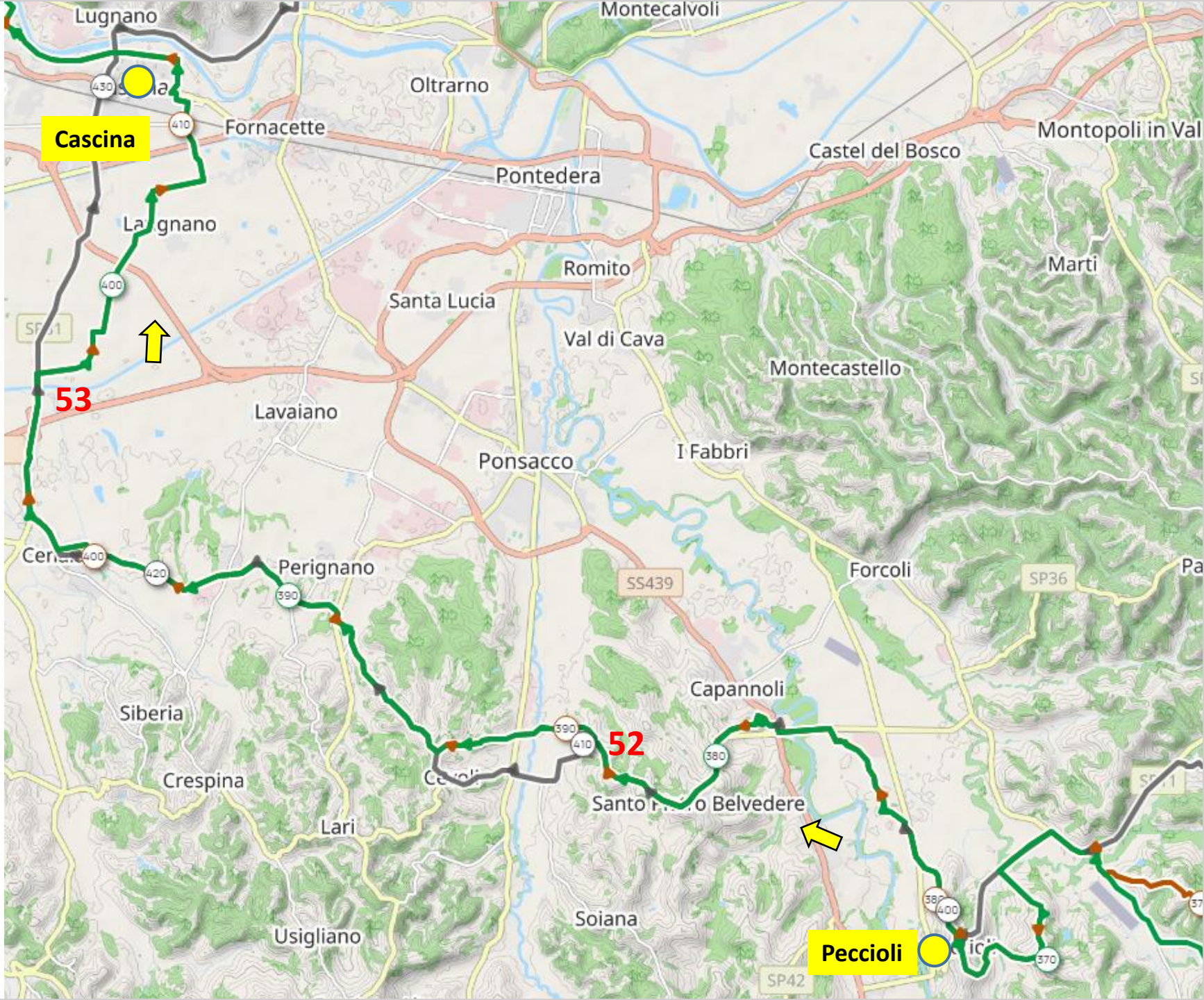
GRAVEL		
km tot	km parz	disl/m+
	34.4	241
407.2		6.900

MTB		
km tot	km parz	disl/m+
	34.4	241
413.4		7.448

STRADA		
km tot	km parz	disl/m+
	31.8	188
436.4		6.255

Finalmente si torna a percorsi con basso grado di difficoltà.
Le tracce che portano fino a Cascina in larga parte si sovrappongono e si discostano solo in due casi dove si possono utilizzare strade bianche con un buon indice di percorribilità anche per bici da strada.
La prima deviazione è tra i borghi di Santo Pietro Belvedere e Cevoli. **52**
La seconda, più lunga, **53** consente di evitare gran parte del traffico di veicoli a motore presente nella SP31. Si attraversa pertanto il paese di Latignano e si prendono alcune strade bianche e sentieri fino alle porte di Cascina. I percorsi si riunificano in prossimità del ponte Enrico Guasta sul fiume Arno.

Finally we return to routes with a low degree of difficulty. The tracks that lead up to Cascina largely overlap and differ only in two cases where dirt roads with a good practicability index can also be used for road bikes. The first deviation is between the villages of Santo Pietro Belvedere and Cevoli. **52** *The second, longer one,* **53** *allows you to avoid much of the motor vehicle traffic present in the SP31. You therefore cross the town of Latignano and take some dirt roads and paths up to the gates of Cascina.*
The routes reunite near the Enrico Guasta bridge over the Arno river.

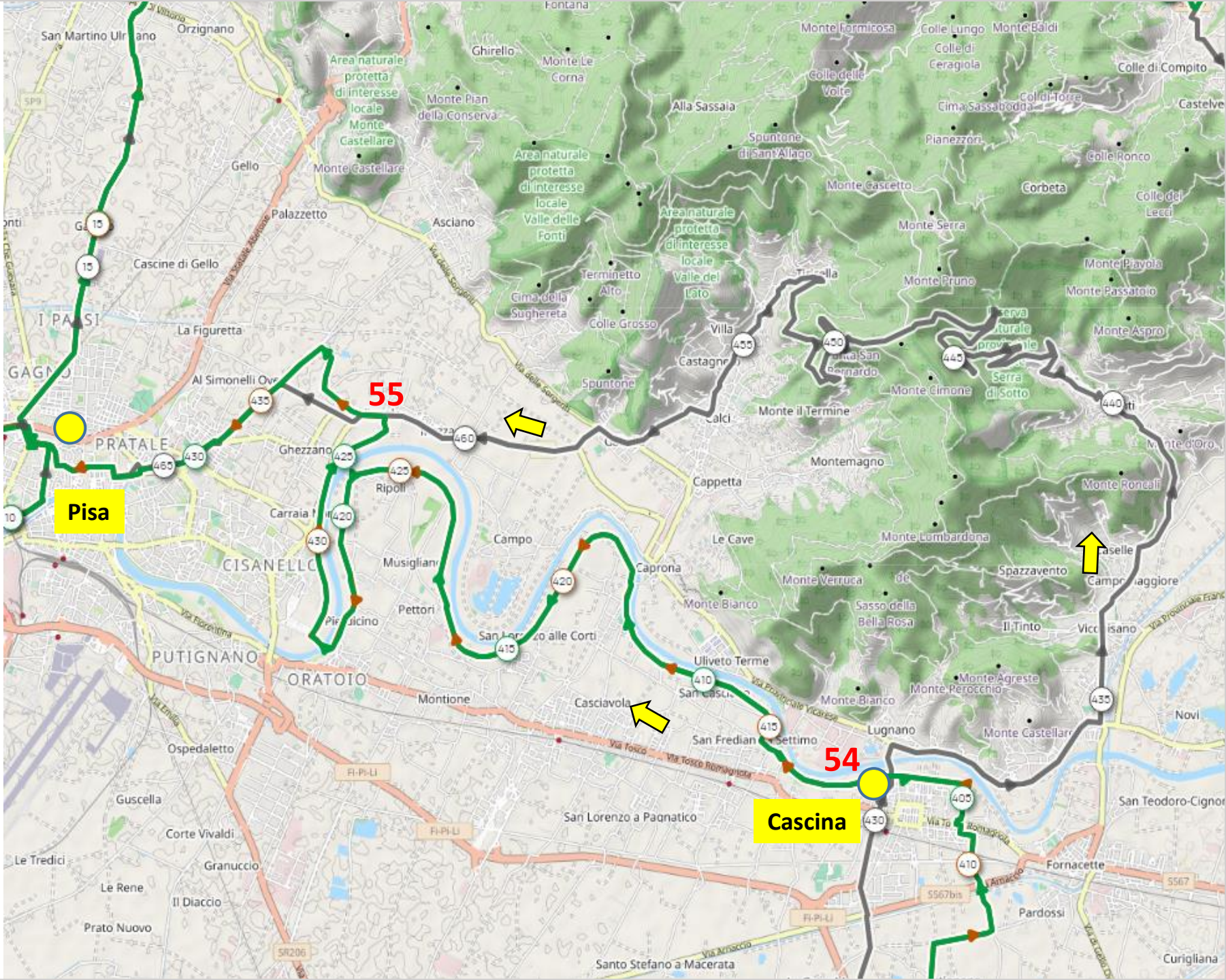


17. CASCINA
> ARNO/MONTE SERRA
> PISA

GRAVEL		
km tot	km parz	disl/m+
	26.6	70
433.8		6.970
MTB		
km tot	km parz	disl/m+
	26.6	70
440.0		7.518
STRADA		
km tot	km parz	disl/m+
	36.6	691
473.0		6.946

Il percorso su strada, superato il ponte Enrico Guasta sul fiume Arno, 54 propone un impegnativo e spettacolare percorso sul Monte Serra. Con ciò, oltre che incontrare la bellezza dei luoghi, viene evitato gran parte del forte traffico di veicoli a motore in direzione di Pisa. L'alternativa, che sconsigliamo, è di tirar diritto ma con grande prudenza. Le tracce gravel/MTB si immettono subito nella ciclabile dell'Arno. I percorsi si riuniscono 55 alle porte di Pisa e vanno ad incontrare il suggestivo acquedotto Mediceo che, attraverso la ciclabile di via dei Condotti e la rete viaria cittadina, porta di nuovo fino alla Torre di Pisa. Attenzione, come sempre, alle zone ZTL e pedonali del centro storico.

The road route, after crossing the Enrico Guasta bridge over the Arno river, 54 offers a challenging and spectacular route on Monte Serra. With this, in addition to encountering the beauty of the places, much of the heavy motor vehicle traffic in the direction of Pisa is avoided. The alternative, which we do not recommend, is to continue but with great caution. The gravel/MTB tracks immediately enter the Arno cycle path. The routes meet 55 at the gates of Pisa and meet the evocative Medici aqueduct which, through the cycle path of Via dei Condotti and the city road network, leads back to the Tower of Pisa. Pay attention, as always, to the ZTL and pedestrian areas of the historic center.

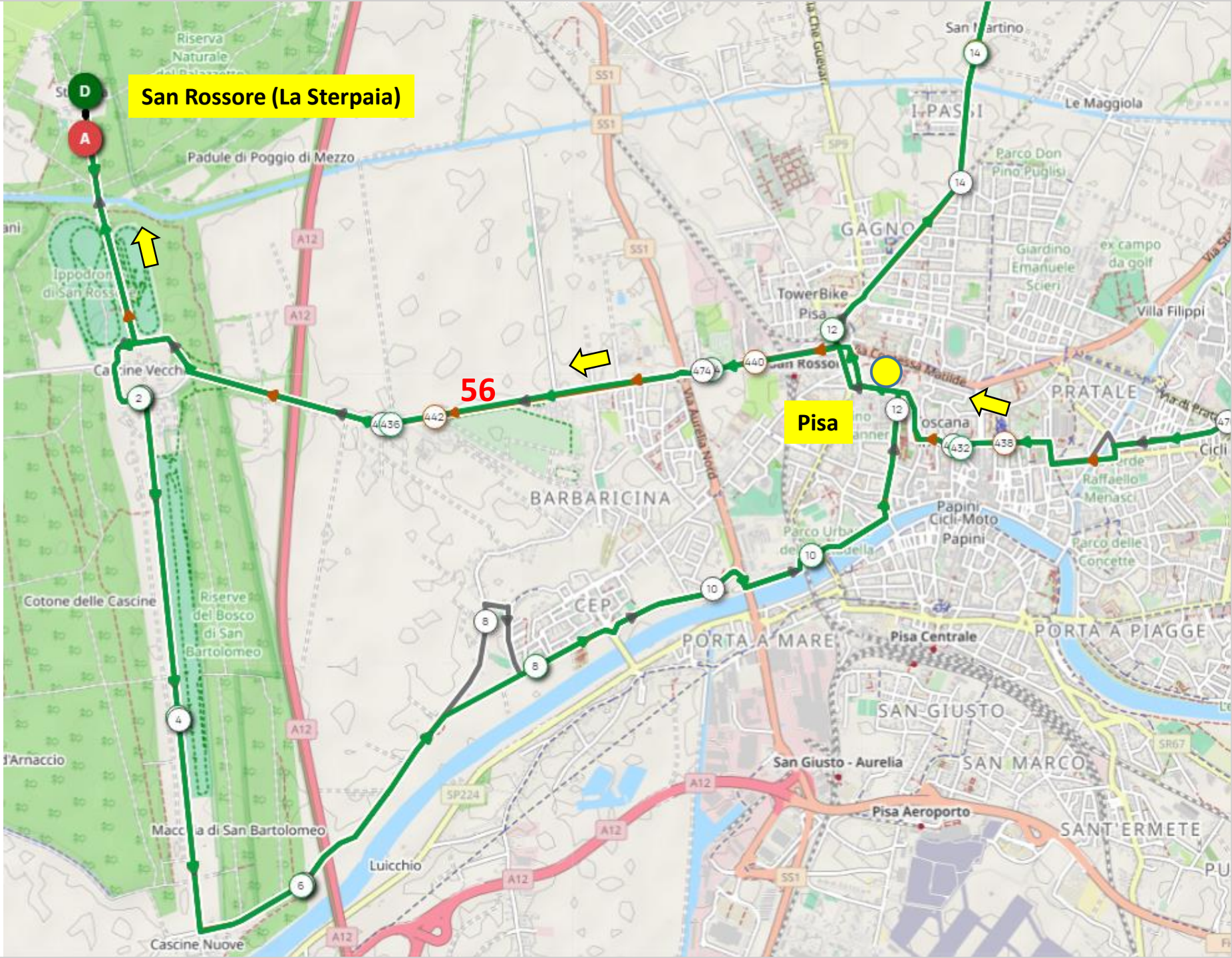


18. PISA
> SAN ROSSORE (La Sterpaia)

GRAVEL		
km tot	km parz	disl/m+
	6.4	29
440.2		**6.999**

MTB		
km tot	km parz	disl/m+
	6.4	29
446.4		**7.547**

STRADA		
km tot	km parz	disl/m+
	6.4	29
479.4		**6.975**

Il percorso che dal centro di Pisa porta di nuovo al punto di partenza della Sterpaia posto all'interno del Parco di San Rossore è molto breve e consente ai ciclisti anche alcune trasgressioni nel centro storico della città.
Niente da segnalare circa le diversità delle tracce se non il fatto che superata la ferrovia e l'Aurelia **56** si possono trovare tratti di ciclabile percorribili e pertanto utilizzabili.

The route from the center of Pisa takes you back to the starting point of Sterpaia located inside the San Rossore Park is very short and also allows cyclists some transgressions into the historic center of the city.
Nothing to report about the diversity of the tracks other than the fact that once you pass the railway and the Aurelia **56** *you can find stretches of cycle path that are passable and therefore usable*