



# Mountain bike in Appennino Settentrionale

*Giovanni Peruzzini*



**TRACCE GPS**

**IDEA MONTAGNA**  
EDITORIA E ALPINISMO

Nel corso degli anni le regioni peninsulari del Settentrione hanno subito un'urbanizzazione molto superiore rispetto alle terre poste verso sud e questo per tutti coloro che traggono la felicità dal contatto profondo con la natura è diventato un serio problema. Dietro lo skyline delle grandi città però, ai confini di piatte distese industriali dove non arrivano ancora le scie luminose di interminabili autostrade, compare invincibile e lontano il profilo slanciato e misterioso di "un'isola" dalle creste nebulose e dalle valli indefinite: laggiù c'è l'Appennino, il regno in cui il tempo ha rallentato e dove è facile trovare un antidoto alla frenesia e al rumore imposti dalle città. Racchiuse nei parchi e nelle riserve naturali che ormai abbiamo dissociato dalla nostra quotidianità, ci sono meraviglie dimenticate disposte a essere svelate: due ruote silenziose e una minima dose di avventura possono innescare una delle più entusiasmanti attività a nostra disposizione per assaporare bellezza e armonia, mete tanto reali e accessibili da meritare senza esitazione una benefica e liberatoria controparte di fatica e sudore.

Come sempre però, quello che di prezioso viene lasciato alla gestione del buon senso comune è anche soggetto ad abusi e sfregi, i luoghi da noi riconosciuti come oasi di purezza e wilderness, troppo spesso si rivelano per qualcun altro banali campi di gara da assalire con moto e fuoristrada o squallidi teatri per crudeli e barbare battute di caccia. Non c'è un solo valido motivo per accettare remissivi tali invasioni, la condivisione e il rispetto per differenti attività "sportive" sono semplici pretesti per concedere all'indifferenza o agli interessi economici il permesso di vandalizzare la più bella tra le opere d'arte. Gli escursionisti, a piedi o in bici, come al solito possono fare la differenza, solo chi assiste rispettosamente allo spettacolo della natura ne riconosce il valore e sa condividerlo diffondendo l'etica di un approccio a "impatto zero".



**INDICE**

- Introduzione 5
- Inquadramento geografico 8
- Note tecniche 10

**UNO • LIGURIA DI LEVANTE 13**

- 1 • Giro del Monte Beigua 16
- 2 • Giro dei Forti di Genova 22
- 3 • Giro del Monte Caucaso 27
- 4 • Giro del Monte Aiona 34
- 5 • Giro del Monte Verruga 39
- 6 • L'Alta Via delle Cinque Terre e il Golfo di La Spezia 43

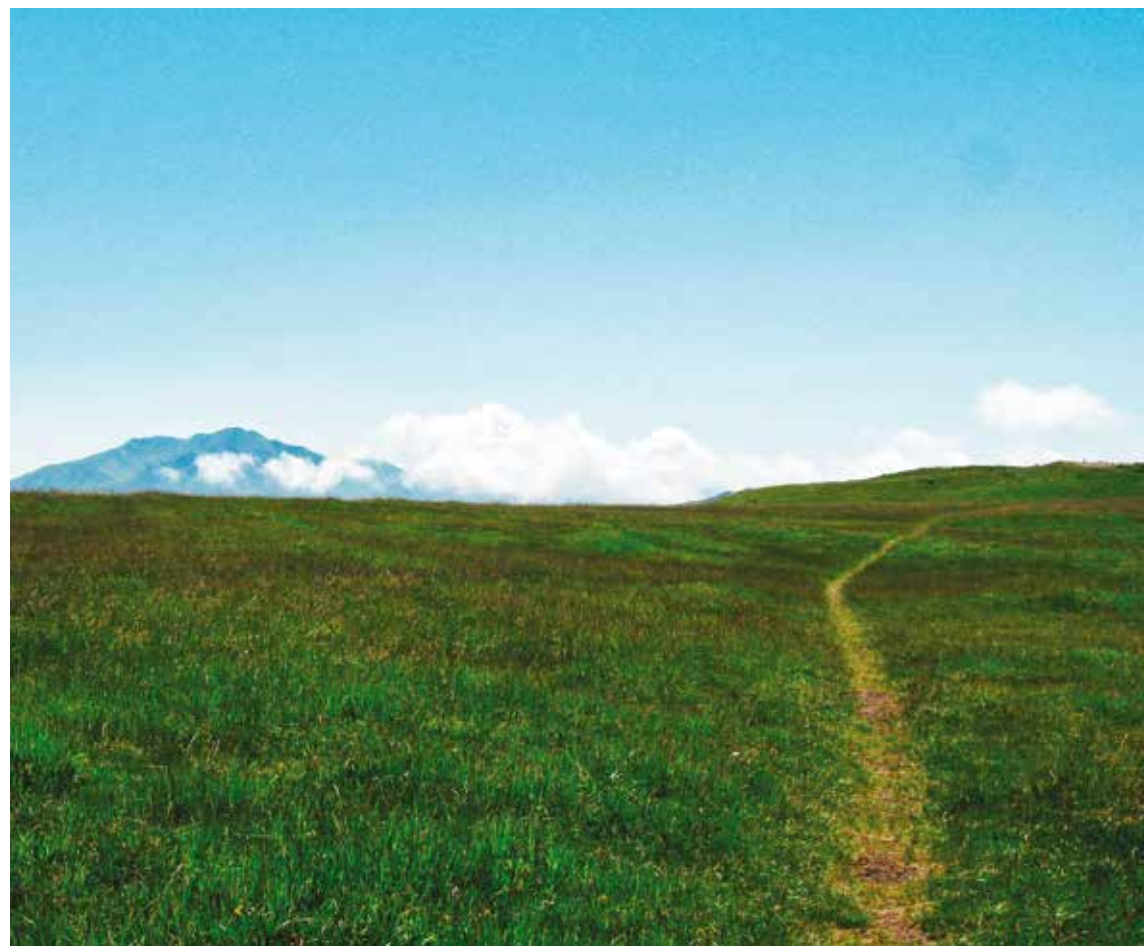
**DUE • EMILIA ROMAGNA 49**

- 7 • I Salti del Diavolo 51
- 8 • Giro del Monte Penna e del Monte Tomarolo 56
- 9 • Giro del Monte Molinatico 62
- 10 • Giro del Monte Borgognone e del Monte Fontanini 69
- 11 • Giro dei Lagoni 75
- 12 • Giro del Monte Navert 79
- 13 • Giro del Monte Caio 84
- 14 • Giro del Monte Ventasso 89
- 15 • Giro del Monte Cusna 94
- 16 • Giro dei Sassi di Roccamalatina 100
- 17 • Giro del Monte Sole 104
- 18 • La Valle dell'Idice 109
- 19 • Giro del Lago Scaffaiolo 114
- 20 • Giro dell'Alta Valle del Silla 120
- 21 • Giro del Monte Falterona e di Poggio Scali 124
- 22 • Giro superiore del Lago di Ridracoli 129
- 23 • Giro del Monte Zuccherodante 133

**TRE • TOSCANA 137**

- 24 • La Via Francigena e i Prati di Logarghena 139
- 25 • Giro del Monte Tondo 145
- 26 • Giro del Monte Sillano 149
- 27 • Giro del Monte Prado 154
- 28 • Giro del Monte Folgorito 159
- 29 • Giro del Monte Sumbra e del Monte Fiocca 164
- 30 • Giro del Monte Corchia 169

- 31 • Giro del Balzo delle Rose per la Foce a Giovo 173
  - 32 • Giro del Monte Prato Fiorito 177
  - 33 • La Cascata dell'Acquacheta 184
  - 34 • Giro del Monte Serra 190
  - 35 • Giro della Croce di Pratomagno 195
  - 36 • Poggio alla Nebbia e il Bosco di Santa Luce 200
  - 37 • Giro dell'Isola d'Elba Ovest 204
  - 38 • Giro dell'Isola d'Elba Est 211
  - 39 • Dalle alture delle Bandite a Cala Martina e Cala Violina 218
  - 40 • Giro del Monte Amiata 223
  - 41 • Giro del Monte Argentario 229
- Tabella comparativa 238

*I prati sommitali del Monte Navert*





## INQUADRAMENTO GEOGRAFICO

Le valli e i borghi dell'Appennino conservano un'istantanea sulle tradizioni e sulla storia rurale del nostro paese come pochi altri luoghi: percorrere antichi tratturi non significa solo divertirsi respirando la libertà in sella a una bicicletta: a tratti si riconosce l'origine semplice del mondo complicato in cui ci muoviamo, si vedono senza il filtro di uno schermo quegli scenari di insolita bellezza che normalmente consideriamo rari. Protetta dalla cinta difensiva della montagna contro la livella del tempo, ogni località ha un passato esuberante da ricordare, dalle cicatrici dei conflitti bellici alle citazioni dei sommi poeti, dalle esclusive opere architettoniche alle affollate mete della fede e non si può correre il rischio di imbattersi nel banale.

Gli itinerari proposti sono il risultato di una selezione "emotiva" volta a esaltare la scoperta e la percorrenza di ambienti unici ed entusiasmanti. Solo i tracciati realmente percorribili con una bici da montagna sono stati inclusi, il "portage" (progressione con bici a spinta o in spalla) indiscriminato, consacrato alla effimera ebbrezza della discesa e della velocità non è mai stato preso in considerazione e solo le escursioni in ambiente montano o di indubbia suggestione sono entrate nella rosa finale. Tutto l'universo ciclistico connesso all'artificiale o all'agonistico è rimasto fuori da questa guida.

I confini geografici che delimitano l'area trattata da questo volume sono quelli delle tre regioni settentrionali che includono la dorsale appenninica, la vasta superficie interessata da Liguria di Levante, Emilia-Romagna e Toscana è stata meticolosamente vagliata per individuare le zone in grado di esaltare maggiormente alcuni tra i valori caratteristici del ciclo-escursionismo: natura incontaminata, minima antropizzazione, massimo coinvolgimento dell'escursionista.

Un discorso a se stante è rappresentato dall'attrezzatura individuale e dalla fruibilità stagionale degli itinerari. Fermo restando che non è possibile generalizzare riconducendo al valore di un mezzo meccanico la possibilità di divertirsi, è evidente come l'avvalersi di una bici leggera, performante, dotata di sospensioni generose e di un impianto frenante potente rappresenti un va-

## MTB ● Inquadramento Geografico

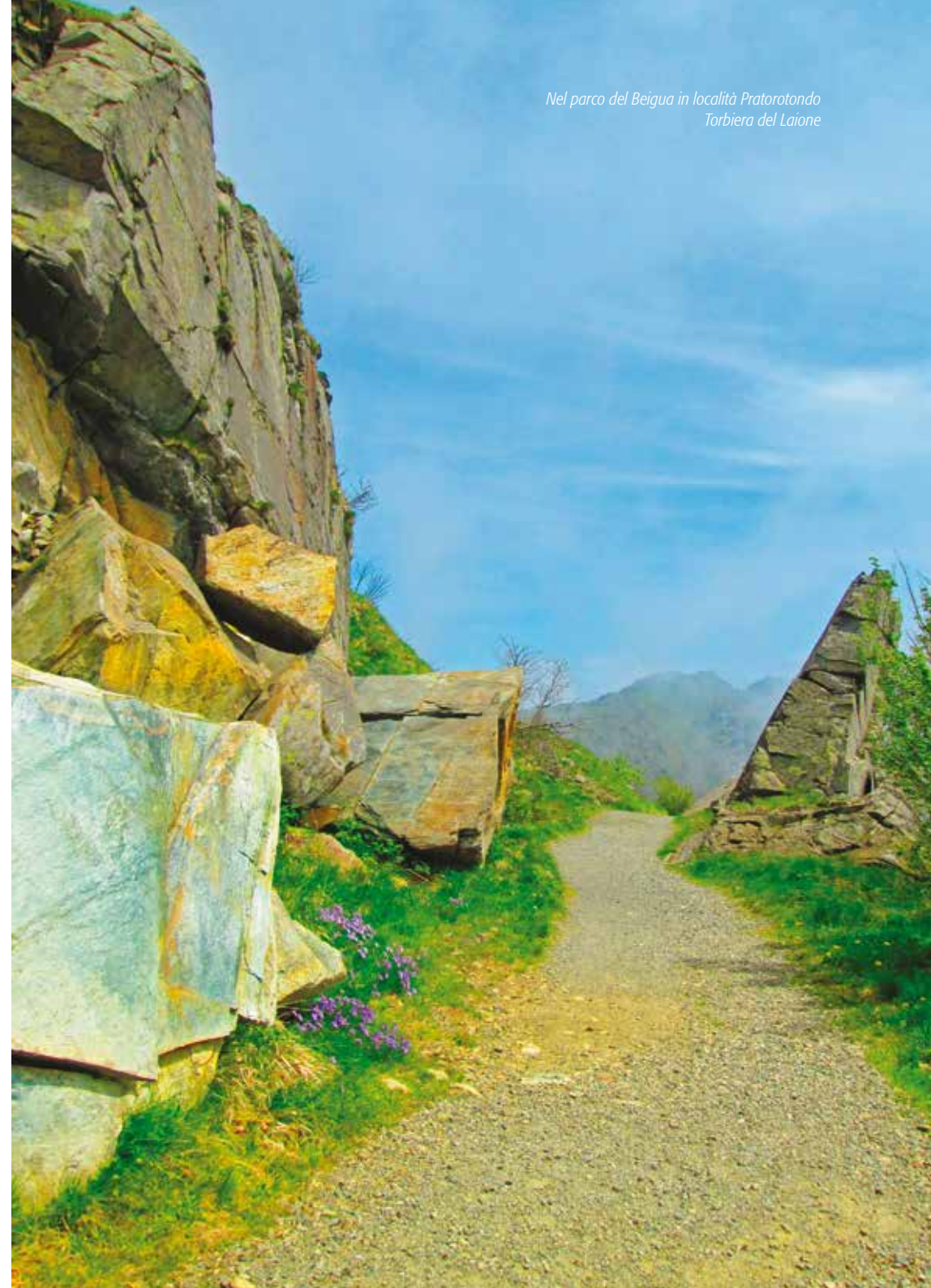
lido contributo alla felice riuscita di un "viaggio" appenninico, così come la scelta della stagione di percorrenza e dell'abbigliamento in base alla quota massima raggiunta e alle caratteristiche del tracciato (lunghezza, dislivello, livello tecnico, tipo di fondo) consenta di eliminare a priori alcuni insormontabili ostacoli tipici dell'ambiente montano (neve, intemperie, fango, siccità).





## LIGURIA DI LEVANTE

All'interno della "sottile" lingua di terra che ospita la Liguria è racchiusa un'indole spiccatamente montuosa, che all'incontro con la tormentata linea di costa dà vita a un clamoroso spettacolo: mescolando i profili delle ripide vallate con le onde spumeggianti del Mar Tirreno, si innescano i contrasti e i riflessi vivaci che hanno reso questa regione famosa in tutto il mondo. Andar per sentieri sull'Appennino Ligure, significa muoversi costantemente lungo il confine che percorre cielo, terra e mare, subendo a volte i capricci di un meteo imprevedibile per la convivenza di elementi così diversi. Al tempo stesso però il clima mite e le quote inferiori rendono la stagione ciclo-escursionistica più lunga che altrove, i panorami poi si aprono di frequente verso un orizzonte sconfinato mostrando isole lontane o il profilo netto delle Alpi.



*Nel parco del Beigua in località Pratorotondo  
Torbiere del Laione*

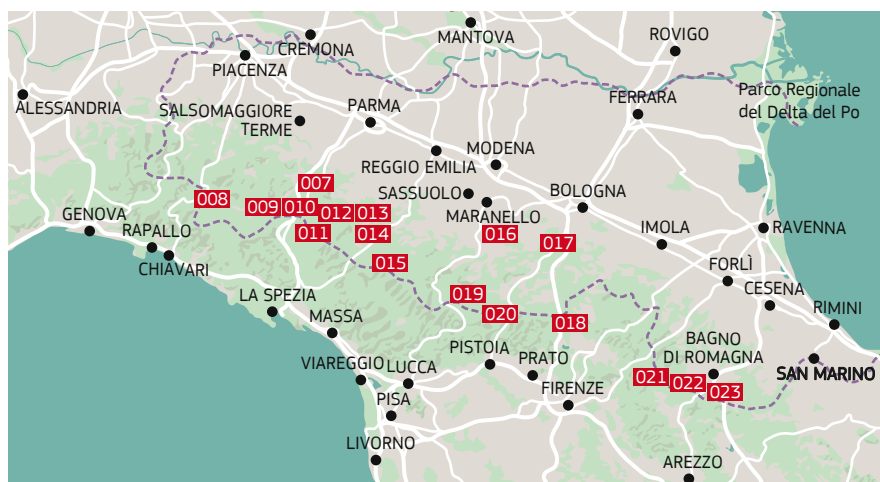






## EMILIA ROMAGNA

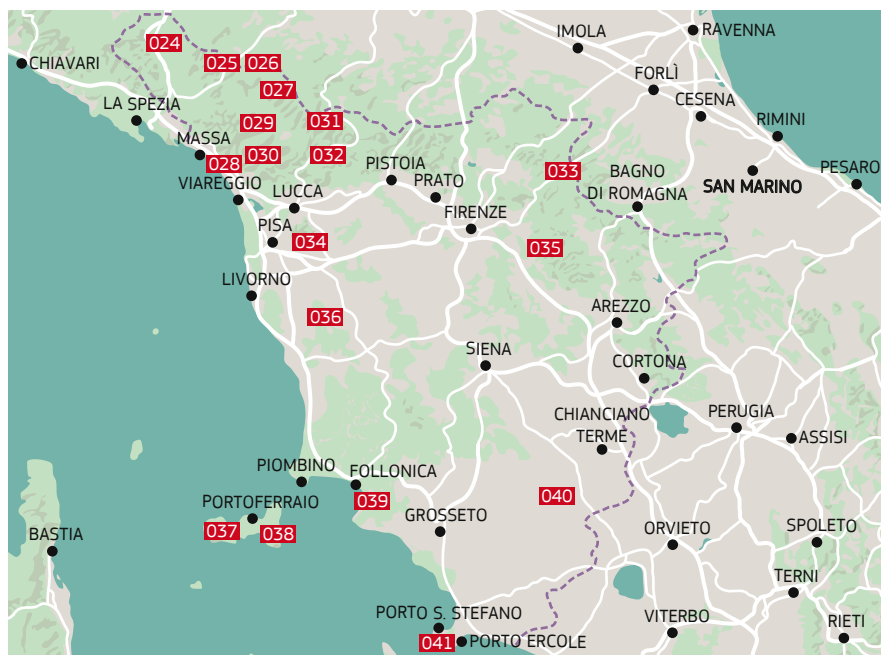
Le cime maggiori dell'Appennino Settentrionale sono racchiuse nei parchi dell'Emilia-Romagna, custodite in aree naturali di inestimabile valore e rara bellezza, che esaltano la percorrenza di ogni sentiero, regalando visuali e prospettive inaspettate su scenari in continua trasformazione: crinali sconfinati, laghi di montagna, foreste incantate, calanchi lunari, bizzarri monumenti geologici, tutto è disposto per sorprendere e sedurre lo sguardo dell'escursionista. L'interminabile rete di sentieri e la ricchezza naturalistica delle aree protette rappresentano un'attrazione troppo potente per lasciare immuni alla febbre della scoperta e alla voglia di esplorare i segreti di questa terra. Sfrecciando lungo tracce disegnate dal tempo per entusiasmare e solleticare la curiosità, si collezionano avventure e si conquistano mete prestigiose.





## TOSCANA

La Toscana offre una tale combinazione di attrazioni naturalistiche da lasciare sbalorditi anche gli escursionisti più smaliziati. La rapidità con cui muta la morfologia del territorio può provocare un piacevole senso di smarrimento in chi decide di immergersi nei colori della natura, dove una trama invisibile riesce a far comunicare realtà poste agli estremi: le alture granitiche dell'Isola d'Elba, le praterie iridescenti del crinale Tosco-Emiliano, i promontori costellati da cale segrete, le foreste e le cascate fiabesche... non ci sono stati limiti alla potenza creatrice che ha modellato tanta bellezza. Le possibilità per prendere parte allo spettacolo offerto possono accontentare i gusti e le capacità di tutti, il problema più grande è rappresentato dalla ricchezza dell'offerta e dalla necessità di scegliere dove cominciare il viaggio.



# GIRO DEL MONTE TONDO

Parco Nazionale Appennino Tosco-Emiliano



**PARTENZA:** Ponteccio (LU), piazzale panoramico tra le case in prossimità del Km 7,3 della SP 67 (Lat: 44.22966N - Lon: 010.26838E)

**LUNGHEZZA:** 29 km

**DISLIVELLO:** 1000 m

**TEMPO DI PERCORRENZA:** 4 h

**DIFFICOLTÀ TECNICA:** MC/BC+

**QUOTA MASSIMA:** 1660 m

**STERRATO:** 90%

**TENDENZA FANGO:** media

**CARTOGRAFIA:** Parco Nazionale Appennino Tosco-Emiliano. Foglio Est 1:25.000 Ed. Parco Nazionale Appennino Tosco Emiliano

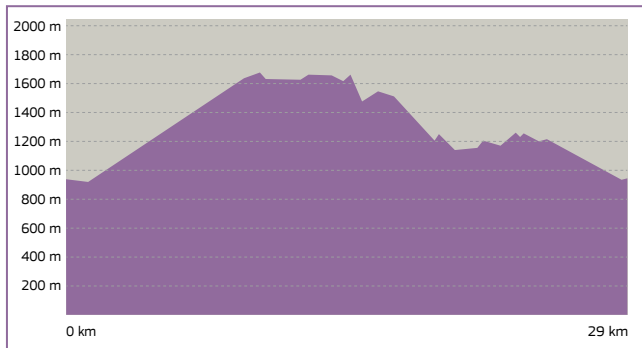
*Panorama sulle Alpi Apuane con la parete nord del Pizzo d'Uccello*

**025**





Il giro del Monte Tondo interessa un tratto della dorsale tosco-emiliana poco frequentato dall'escursionismo di massa. Per questo motivo l'atmosfera che si respira lungo i sentieri in quota è ancora più carica di suggestione. Fin dalle case di Pontecchio si ammira una superba visuale sul versante interno delle Alpi Apuane il cui profilo resterà costantemente presente per buona parte dell'itinerario in un continuo gioco di prospettive. È però superando l'isolato Rifugio di Monte Tondo che si avrà accesso all'entusiasmante spartiacque appenninico solleticato da un sottile sentiero che raccorda valichi aerei e versanti boscosi fino al Passo di Pradarena. Anche la discesa al punto di partenza concede scenari notevoli raggiungendo l'Oasi del Lamastrone e percorrendo la sterrata forestale di Costa Romana.



Rifugio Monte Tondo

DESCRIZIONE PERCORSO



**1. Km 0,0 - 980 m**  
Dal parcheggio immettersi vero sinistra sulla SP 67 (al Km 0,1 fonte a destra).



**4. Km 5,5 - 1323 m**  
Al bivio svoltare a destra inizialmente in piano e poi in salita (segnavia bianco-rossi al km 5,8 e al km 6,5 fonte a sinistra).



**2. Km 1,3 - 973 m**  
In corrispondenza di alcune baracche in lamiera al Km 8,5 della SP 67, svoltare a destra su sterrata in salita con tornanti.



**5. Km 8,7 - 1566 m**  
Al Rif. Monte Tondo (fonte) proseguire a destra sul sentiero in ripida salita nel bosco, dal km 8,9 si continua per prati (segnavia bianco-rossi).



**3. Km 2,6 - 1062 m**  
Continuare a destra sulla principale in salita lungo il tornante.



**6. Km 9,1 - 1647 m**  
In corrispondenza di una sella proseguire dritto sul sentiero nel bosco (segnavia bianco-rossi).



Il suggestivo sentiero di crinale



**7. Km 9,5 - 1653 m**  
Superare una cresta continuando dritto sul versante opposto, al Km 10,3 si raggiunge un valico a q. 1633 m e poi si superano alcuni saliscendi (segnavia bianco-rossi).



**10. Km 14,7 - 1476 m**  
Dopo una lunga discesa con alcuni tratti ripidi, svoltare a destra in corrispondenza del Passo di Cavorsella (segnavia bianco-rossi).



**8. Km 11,8 - 1635 m**  
Raggiunto il Passo Belfiore svoltare a destra in discesa per 100 m (segnavia bianco-rossi).



**11. Km 16,2 - 1540 m**  
Al Passo di Pradarena svoltare a gomito verso dx sul sentiero in discesa dentro una valletta, poi si superano tratti accidentati (segnavia bianco-rossi e poi giallo-rossi).



**9. Km 11,9 - 1632 m**  
Proseguire a dx in piano, poi con saliscendi nel bosco. Al Km 12,7 si supera un facile passaggio su roccia, al Km 13,1 si supera il Passo tra il M. Scalocchi e il M. Ischia.



**12. Km 16,8 - 1423 m**  
In corrispondenza di un ruscello svoltare a sinistra in discesa con alcuni tratti sconnessi (segnavia giallo-rossi).





*Il crinale Tosco-Emiliano con lo sfondo del Monte La Nuda*



**13. Km 17,9 - 1279 m**

In prossimità della strada asfaltata fare attenzione a svoltare a destra sul sentiero in discesa (segnavia giallo-rossi).



**14. Km 18,1 - 1253 m**

In prossimità di alcune capanne mantenersi a destra in discesa (segnavia giallo-rossi).



**15. Km 18,8 - 1178 m**

Raggiunta l'Oasi del Lamastrone (bar) svoltare a gomito verso destra su stradello asfaltato, dal Km 19,0 il fondo diventa sterrato (segnavia giallo-rossi).



**16. Km 19,8 - 1177 m**

Continuare a destra sulla sterrata principale in piano, poi si superano alcuni saliscendi e al Km 23,0 si svalica a quota 1271 m.



**17. Km 27,0 - 1019 m**

Immettersi verso destra su asfaltata (SP 67) proseguendo in discesa fino a Pontecchio.

*Panorama sul versante settentrionale delle Alpi Apuane*



## TABELLA COMPARATIVA

ITINERARIO	KM	DISL.	DURATA	DIFF.	Q. MAX	PAG
1. Giro del Monte Beigua	48 km (43 Km)	1700 m	7 h	BC/OC	1160 m	16
2. Giro dei Forti di Genova	24 km	900 m	3 h	BC/OC	650 m	22
3. Giro del Monte Caucaso	36 km	1100 m	4 h	MC/BC	1245 m	27
4. Giro del Monte Aiona	36 km	1250 m	5 h	MC/BC	1550 m	34
5. Giro del Monte Verruga	27 km	900 m	3 h	MC/BC	1070 m	39
6. L'Alta Via delle Cinque Terre e il Golfo di La Spezia	32 km	900 m	3 h 30'	BC/BC	750 m	43
7. I Salti del Diavolo	21 km	900 m	3 h	MC+/BC+	1070 m	51
8. Giro del Monte Penna e del Monte Tomarolo	37 km	1100 m	4 h 30'	MC/BC	1470 m	56
9. Giro del Monte Molinatico	42 km	1950 m	6 h	MC/BC	1530 m	62
10. Giro del M. Borgognone e del Monte Fontanini	24 km	1050 m	3 h 30'	MC+/BC	1400 m	69
11. Giro dei Lagoni	23 km	750 m	3 h	MC/BC	1350 m	75
12. Giro del Monte Navert	30 km	1400 m	4 h	BC+/OC+	1650 m	79
13. Giro del Monte Caio	28 km	1300 m	4 h	MC+/BC	1500 m	84
14. Giro del Monte Ventasso	18 km	800 m	3 h	MC+/BC	1500 m	89
15. Giro del Monte Cusna	45 km	1650 m	6 h	BC/BC	1740 m	94
16. Giro dei Sassi di Roccamalatina	18 km	650 m	3 h	MC/BC	550 m	100
17. Giro del Monte Sole	27 km	770 m	3 h	MC/BC	600 m	104
18. La Valle dell'Idice	33 km	650 m	3 h	MC/MC	410 m	109
19. Giro del Lago Scaffaiolo	48 km	1800 m	6 h	BC+/BC+	1740 m	114
20. Giro dell'Alta Valle del Silla	31 km	1300 m	5 h	MC+/BC+	1450 m	120
21. Giro del Monte Falterona e di Poggio Scali	45 km	1600 m	6 h	BC/BC	1650 m	124
22. Giro superiore del Lago di Ridracoli	44 km	1350 m	5 h	MC/BC	1020 m	129
23. Giro del M. Zuccherodante	31 km	1050 m	4 h	MC/BC+	1200 m	133
24. La Via Francigena e i Prati di Logarghena	36 km	1100 m	4 h	MC/BC	1000 m	139
25. Giro del Monte Tondo	29 km	1000 m	4 h	MC/BC+	1660 m	145
26. Giro del Monte Sillano	21 km	850 m	4 h	BC/OC	1800 m	149

ITINERARIO	KM	DISL.	DURATA	DIFF.	Q. MAX	PAG
27. Giro del Monte Prado	56 km	1600 m	6 h	MC/BC	1740 m	154
28. Giro del Monte Folgorito	36 km	1100 m	4 h	MC+/BC+	850 m	159
29. Giro del Monte Sumbra e del Monte Fiocca	47 km	1800 m	6 h	BC+/BC+	1500 m	164
30. Giro del Monte Corchia	22 km	900 m	3 h 30'	BC+/BC	1270 m	169
31. Giro del Balzo delle Rose per la Foce a Giovo	41 km (27 km)	1450 m (900 m)	6 h	MC/BC	1800 m	173
32. Giro del Monte Prato Fiorito	38 km	1350 m	4 h 30'	BC/BC	1070 m	177
33. La Cascata dell'Acquacheta	35 km	1450 m	4 h	BC/OC	1044 m	184
34. Giro del Monte Serra	31 km	1050 m	3 h	MC/BC	870 m	190
35. Giro della Croce di Pratomagno	39 km	1250 m	5 h	MC/BC	1582 m	195
36. Poggio alla Nebbia e il Bosco di Santa Luce	25 km	700 m	2 h 30'	MC/MC	580 m	200
37. Giro dell'Isola D'Elba Ovest	58 km	1700 m	6 h 30'	BC/BC	605 m	204
38. Giro dell'Isola D'Elba Est	58 km	1400 m	6 h	BC+/BC+	415 m	211
39. Cala Violina e Cala Martina	36 km	900 m	4 h	MC/BC	510 m	218
40. Giro del Monte Amiata	32 km	1250 m	3 h 30'	BC/BC	1740 m	223
41. Giro del Monte Argentario	43 km	1550 m	5 h	MC+/BC	590 m	229

