



2016



## DESCRIZIONE PERCORSO LUNGO

Anche quest'anno il Ciclo Tour presenta un percorso lungo impegnativo, riproponendo quello apprezzato ormai dal 2012. 150 chilometri, 2.300 metri di dislivello, 4 passi da scalare di cui 3 salite più lunghe di 10 chilometri su e giù per l'Appennino toscano-romagnolo.

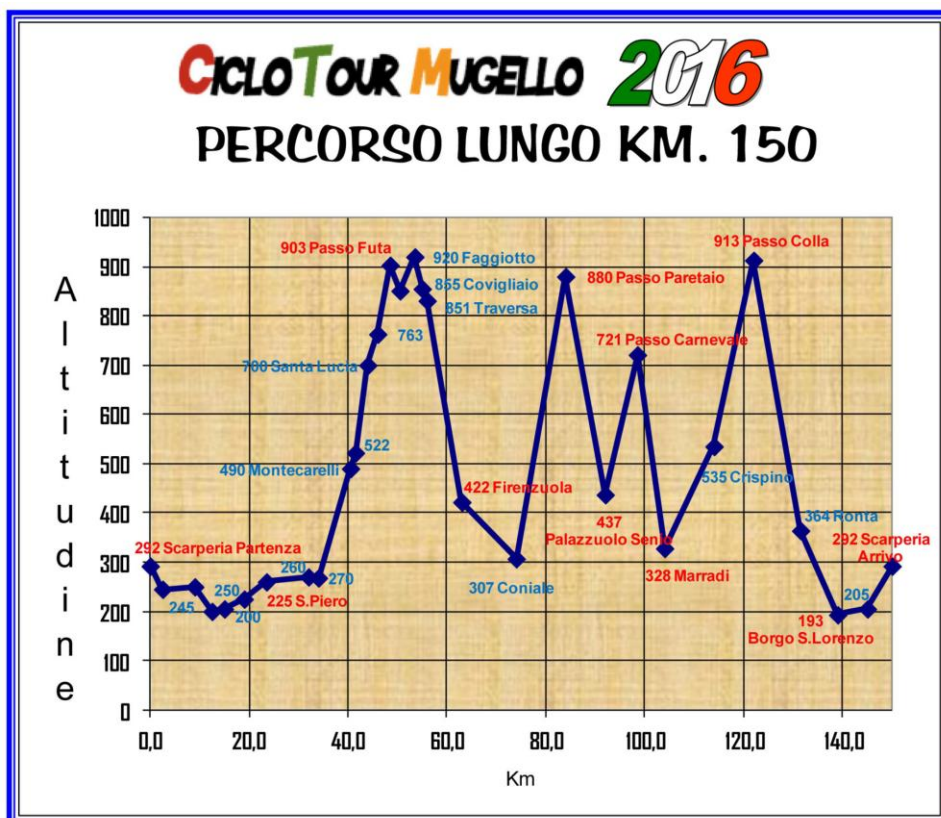
Dopo il ritrovo al Centro Commerciale di Scarperia, la partenza, per chi lo desidera, è dall'Autodromo internazionale del Mugello. Pedalare su un circuito mitico che vede ogni anno sfide memorabili fra i centauri della Moto GP è un'emozione indescrivibile per ogni appassionato di sport ed una occasione unica per i ciclisti. Godiamoci al massimo questi 5 chilometri, sfiorando i cordoli, arrampicandoci su per la San Donato e l'Arrabbiata e slalomeggiando giù dalle Biondetti.

Poi si esce nella natura del Mugello, fino a San Piero a Sieve, a Cafaggiolo (residenza dei Medici, signori di Firenze), a Bilancino dove nacque il grande Gastone Nencini e ora paese "fantasma" che solo i partecipanti al Ciclo Tour possono attraversare, al passaggio spettacolare sopra la diga sulla strada di servizio aperta solo per questa occasione, al meraviglioso lungolago fino a giungere a Barberino di Mugello (km 34).

Da qui inizia la prima salita, il Passo della Futa, 15 chilometri di storia, anche ciclistica, in direzione di Bologna. Dopo circa 7 chilometri di pendenze modeste, a Montecarelli comincia il tratto più duro, con alcuni gradoni veramente impegnativi (punte del 12%) intervallati, per fortuna, da tratti più agevoli, compreso il breve rettilineo di Monte di Fo dove si trova il primo ristoro solido. Dopo un ultimo chilometro assai duro le ultime centinaia di metri sono pressoché pianeggianti. La salita termina dopo circa 15 chilometri a 903 metri di altitudine ma, invece della meritata discesa, inizia un tratto di circa 8 chilometri vallonato, athleticamente assai snervante ma ripagato da un panorama meraviglioso sulla conca di Firenzuola e del fiume Santerno. Poi una discesa veloce - prestando attenzione alla strettoia di Pagliana - fino al bivio per Imola e Firenzuola. Una fermata all'ormai "mitico" ristoro di Firenzuola (km.63) è praticamente d'obbligo, per poter poi ripartire in direzione di Imola.

Si pedala nella bellissima valle del Santerno, con splendidi scorci sul fiume, fino a Coniale, dove inizia la salita del Paretaio, chiamato anche La Faggiola; dieci chilometri di ascesa al 5,6% di pendenza media, mai durissima e mai facile, nel verde e nel silenzio dell'Appennino. Ad 880 metri di altitudine si scollina ed inizia un tratto ripido e tortuoso che ci porta nel delizioso paese di Palazzuolo sul Senio (km.92), nel cuore dell'Alto Mugello. Attraversato il ponte e il piccolissimo centro medievale la strada riprende a salire in direzione di Marradi. Le pendenze qui sono modeste (4-5%) e in 6,5 chilometri si giunge al Passo Carnevale (721 mt). 5 chilometri di discesa e si arriva a Marradi (km.104, terzo ristoro solido), altro paese storico dell'Alto Mugello, che ha dato i natali, tra l'altro, al poeta "maledetto" Dino Campana. Attraversato il borgo si prende la via Faentina in direzione di Firenze e del Passo della Colla. La strada sale leggermente per i primi 10 chilometri ma, da Crespino sul Lamone, si indurisce e, complice anche il fatto di avere già quasi 2.000 metri di dislivello nelle gambe, risulta veramente impegnativa fino al Passo (mt.907, km. 122). Una lunga discesa stretta, tortuosa e abbastanza pericolosa porta a Borgo San Lorenzo (km.139), paese di maggiori dimensioni e

centro di servizi per tutto il Mugello. Da qui si prende a destra in direzione di San Piero a Sieve di nuovo nel fondovalle del fiume. Giunti a questo paese si svolta a destra in direzione di Scarperia, un gioiello medievale incastonato nel cuore del Mugello, da dove siamo partiti e dove si torna dopo 150 chilometri ed un'ultima rampa in salita di 500 metri abbastanza impegnativa. L'arrivo, nel centro storico, fa ammirare il Palazzo dei Vicari e la calda accoglienza del Mugello, prima di abbandonarsi alla meritata doccia e al pasta party, dove ci racconteremo le nostre storie di ciclismo e di questa nuova avventura nella magia dell'Appennino.



## TECNICA

La lunghezza e la durezza del percorso equivalgono ad una impegnativa tappa del Giro d'Italia. Quindi si richiede un buon allenamento (almeno 1.500 chilometri nelle gambe) ed una buona disposizione atletica. Non ci sono tratti con pendenze impossibili, solo qualche breve tratto al 12% sul Passo della Futa ma sono lunghe, tre oltre 10 chilometri. Quindi, se potrebbe essere sufficiente un 39/23

per superare anche i tratti più impegnativi, si consiglia comunque di montare almeno un 39/26 od equivalenti di *compact* per risparmiare le gambe.

Il traffico in generale è modesto; le maggiori attenzioni da questo punto di vista devono essere rivolte alle strade di fondovalle e agli incroci, nonché soprattutto ai motociclisti che affollano i passi della Futa e della Colla.

Poiché si tratta di un tracciato tipicamente di montagna non dimenticate di attrezzarvi di una mantellina antipioggia e antivento, perché anche a metà giugno può fare fresco oltre i 700 metri.

Infine, è altamente consigliato fare fermate frequenti, bere abbondantemente ed alimentarsi spesso anche se con cibi leggeri e digeribili: i punti di ristoro non mancano di certo.

Per i più "garosi" sappiate che il record di cronoscalata Barberino - Passo della Futa appartiene a Francesco Casagrande che nel 1995 effettuò i 14,5 chilometri in 25'21"11 (!!!).





## PERCORSO LUNGO Km. 150

# 2016

Località	Km.	Altit.	Orario di passaggio (media 20km/h, 27km/h, 35km/h)			Ristori/Controlli
			0	0	0	
Scarperia - Partenza (Centro Commerciale)	0,0	292	0	0	0	
Scarperia - ingresso Autodromo	2,5	245	8	6	4	Controllo
Scarperia - Bivio Luco*	9,0	250	27	20	15	
La Torre	12,5	200	38	28	21	
Ponte di Serravalle	15,0	205	45	33	26	
San Piero S. (Rotonda Novoli)	19,0	225	57	42	33	
Tunnel Bilancino	23,5	260	71	52	40	
Cavallina	32,0	270	96	71	55	
Barberino M.	34,0	268	102	76	58	
Montecarelli - Bivio	40,5	490	122	90	69	
Montecarelli	41,5	522	125	92	71	
Santa Lucia	44,0	700	132	98	75	
Monte di Fo	46,0	763	138	102	79	Ristoro solido
Passo della Futa	48,5	903	146	103	83	
La Traversa	50,5	851	152	112	87	
Il Faggiotto	53,5	920	161	119	92	
Covigliaio	55,0	855	165	122	94	
La Casetta	56,0	831	168	124	96	
Firenzuola	63,0	422	189	140	108	Ristoro solido
Coniale	74,0	307	222	164	127	
Passo del Paretaio	84,0	880	252	187	144	
Palazzuolo s. Senio	92,0	437	276	204	158	Ristoro liquido
Passo Carnevale	98,5	721	294	219	169	
Marradi	104,0	328	312	231	178	Ristoro solido e Controllo
Crespino sul Lamone	114,0	535	342	253	195	
Passo della Cole	122,0	913	366	271	209	Ristoro liquido
Ronta	131,5	364	395	292	225	
Borgo San Lorenzo	139,0	193	417	309	238	
San Piero a Sieve	145,0	205	435	322	249	
Scarperia - Arrivo	150	292	450	333	257	C e pasta party

\* - Incluso 5 chilometri Autodromo

Lunghezza	150 chilometri
Dislivello	2.300 metri circa (2.077 metri solo le 4 scalate)
Impegno	elevato (per la lunghezza e la durezza del percorso)
Tempo di percorrenza	5h30m - 8h (cicloescursionista), 4h15m - 5h30m (cicloamatore)
Tempo limite	8 ore (19km/h)
Fondo stradale	buono
Pendenze massime	12%
Rapporti usati	53/39, 14/26-28 o equivalenti di "compact"
Tracciato	si sale spesso in quota, consigliata mantellina
Note	richiede notevole preparazione (almeno 3.000 chilometri)