



PRIMAVERA

nella TOSCANA

du 11 au 18 mai 2025

Marina di Massa



©123RF / federico rostagno

Vue de la Carrière séculaire de Carrara depuis Colle dell'Uccelliera



Toscane



Massa

Ce document a été préparé par Enrico ALBERINI , Gérard BIRELLI et Thierry LABOUR

PRESENTATION DU SEJOUR

Le séjour de printemps cette année se déroule en Toscane sur la Riviera di Levante mais également dans les parcs nationaux des Cinque Terre et d'Appennino. L'organisation d'un séjour de printemps en Italie est soumise à plusieurs contraintes:

- Climatiques , la présence de la neige à cette époque exclut le massif Alpin,
- La proximité d'un hébergement pour la plupart des participants réduit d'autant les régions possibles,
- La topographie des lieux ne permet pas des randonnées en étoile, il faut donc si possible limiter les déplacements.

La préparation du séjour a nécessité 4 déplacements d'une semaine à la petite équipe constituée de Enrico ALBERINI, Thierry LABOUR et Gérard BIRELLI.

Tous les parcours muletiers ont été reconnus entre mai 2023 et juin 2024. Compte tenu de l'éloignement, il n'a pas été possible d'effectuer une dernière reconnaissance juste avant le séjour ou de s'appuyer sur des locaux.

Les descriptions sont donc données à titre indicatif et peuvent se révéler obsolètes par suite d'une évolution du terrain ou de l'environnement depuis les reconnaissances.



SECURITE

La Toscane est une région en prolongement de la Ligurie coincée entre la mer Ligure et les Appennins.

C'est une région dense où la population est concentrée sur la bande côtière appelée Riviera di Ponente et Riviera di Levante.

La circulation est donc très dense sur la route côtière, la Via Aurelia (SS1) et sur quelques kilomètres en profondeur lorsqu'on s'éloigne de la côte. Nous attirons donc l'attention sur le respect du code de la route notamment lorsque l'on roule en peloton.

Dès que l'on s'éloigne de la côte, la circulation est faible et l'on dispose d'une très bonne couverture téléphonique en tant que de besoin.

Pour les urgences composez le **112**.

En ce qui concerne les parcours muletiers, ils empruntent des pistes forestières ou des **GR** qui ne requièrent pas une grande technicité. Il y a très peu de portage dont la plupart peut être évitée par des trajets de contournement signalés dans les feuilles de route.

Pour les déplacements depuis le centre d'hébergement jusqu'au point de départ des parcours il est vivement conseillé d'emprunter l'autoroute. La circulation sur la via Aurelia et la traversée des agglomérations sont sujettes à de nombreux embouteillages.

DROIT à l'IMAGE-RGPD

Il est rappelé aux participants que la prise de vue et la publication de photos de personnes physiques identifiables peuvent constituer des traitements de données à caractère personnel tombant sous le champ d'application du **RGPD et du droit à l'image**.

La jurisprudence en la matière retient qu'une personne qui donne son consentement pour la prise de photos ne le donne pas nécessairement pour la publication ou la diffusion. Il y a donc lieu que l'auteur collecte ce double consentement.

L'auteur qui transmet les photos sous forme de diaporama ou vidéorama sur le forum du Club consent implicitement au Club des Cent Cols le droit d'exploiter sous toutes formes les images déposées.

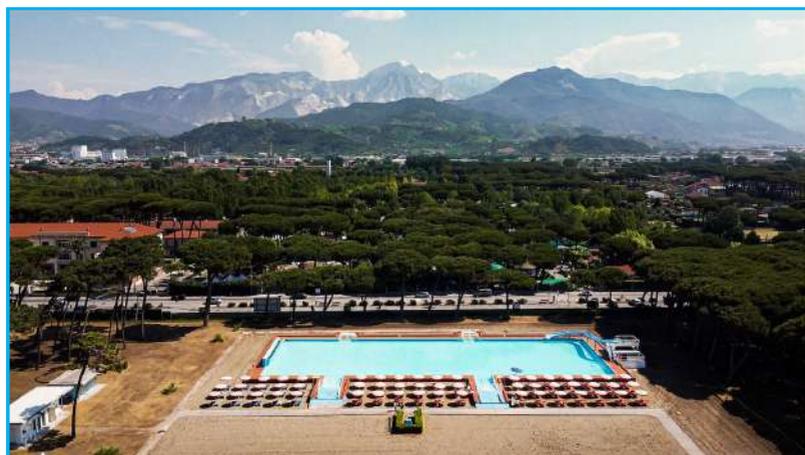
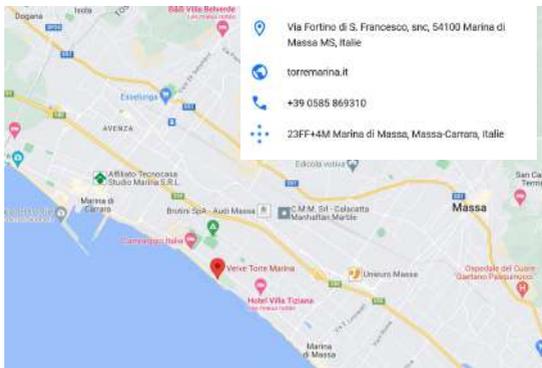
Ce consentement peut-être supprimé à tout moment auprès du Délégué à la Protection des données sans remettre en cause la licéité du traitement fondé sur votre consentement effectué avant le retrait de celui-ci.



Massa

HEBERGEMENT

Villaggio Torre Marina



APPENNINI SETTENTRIONALE



La chaîne entre deux mers forme, *grosso modo*, un arc entre la ville de Savone, au bord de la mer Méditerranée, et le détroit de Messine, en mer Ionienne, le centre de l'arc s'étendant vers la côte adriatique. Les Apennins présentent cependant des bastions montagneux de faible altitude qui n'appartiennent pas géographiquement à la chaîne principale. Ces formations montagneuses isolées parmi les collines appartiennent au groupe des Anti-Apennins (l'équivalent des Préalpes dans les Alpes). On peut citer notamment les collines métallifères, le monte Conero, les monts Albains, les monts Lépins, le Circeo, le Gargano, le Vésuve. Le point culminant est le Corno Grande, dans le massif du Gran Sasso dans les Abruzzes, avec ses 2 912 mètres d'altitude. L'Apennin du Nord ou Apennin septentrional, à travers lequel la chaîne se rattache aux Alpes occidentales (col à 459 mètres d'altitude). Cette partie de la chaîne ne contient qu'un massif supérieur à 2 000 mètres d'altitude : l'Apennin toscano-émilien, qui culmine à 2 165 mètres d'altitude (mont Cimone). Les montagnes, plutôt arrondies, y forment une chaîne très effilée, qui décline rapidement vers les collines alentour, et les cols, très souvent empruntés par des routes, se situent entre 700 et 1 000 mètres d'altitude. Cependant, cette partie des Apennins conserve encore de grandes forêts sauvages, surtout entre la Toscane et l'Émilie-Romagne avec l'Apennin toscano-romagnol. Les Alpes apuanes, malgré leur altitude assez modeste (ce massif culmine à 1 947 mètres au mont Pisanino), contiennent des pics et des gorges totalement boisés, ce qui leur confère un aspect semblable aux pains-de-sucre de l'Orient. De plus, ces sommets déclinent brutalement vers la mer Tyrrhénienne, avec de nombreuses falaises impressionnantes. (© Wikipedia)

TOSCANE

La **Toscane** est l'une des vingt régions d'Italie ; elle est située au centre-ouest du pays et sa capitale est Florence.

Berceau de la Renaissance et de l'humanisme, son histoire politique et culturelle exceptionnellement riche lui a permis de donner sa langue à l'Italie, ainsi que des auteurs tels que Dante, Boccace et Pétrarque, des figures politiques telles que Cosme l'Ancien, Laurent le Magnifique, Machiavel et Catherine de Médicis, des artistes tels que Brunelleschi, Fra Angelico, Botticelli, Léonard de Vinci et Michel Ange et un immense patrimoine architectural.

Son économie repose essentiellement sur le tourisme, l'agriculture et l'industrie de la mode.

De forme triangulaire, la Toscane est une région située en Italie centrale, entre la partie nord de la mer Tyrrhénienne et les Apennins.

Le mot *Toscana* (« Toscane ») apparaît au X^e siècle. Il vient du mot latin *Tuscia* qui désigne, à partir du III^e siècle, l'ancienne Étrurie ou *Tuscia*, pays des Étrusques, situé entre le Tibre et l'Arno.

Les Étrusques apparaissent dans l'histoire au VIII^e siècle av. J.-C. et atteignent l'apogée de leur civilisation au VI^e siècle av. J.-C. Soumis par Rome, ils sont totalement absorbés par la civilisation romaine au I^{er} siècle av. J.-C.

L'Étrurie, territoire de leur dodécapole régionale, correspondait approximativement à celui de l'actuelle Toscane.

Grâce à une puissante flotte qu'ils s'étaient constituée, les Étrusques établirent avec la Grèce et l'Orient (Chypre, Syrie), la Gaule, l'Hispanie et l'Afrique (Carthage), des échanges commerciaux, exportant le fer et le cuivre toscan, important des tissus, des bijoux, de l'ivoire, de la céramique, etc.

Ils cherchèrent à étendre leur domination vers le sud où, durant la seconde moitié du VII^e siècle av. J.-C., ils occupèrent le pays latin. Ils s'installèrent sur le site de Rome, qui pendant plus d'un siècle, fut gouverné par des rois originaires d'Étrurie, les Tarquins.

Vers le début du VI^e siècle av. J.-C., ils s'aventurèrent en Campanie, mais se heurtèrent aux Grecs, installés en Italie du sud (ou Grande-Grèce). Au nord, ils essaimèrent vers la fin du VI^e siècle av. J.-C., dans une grande partie de la Plaine du Pô, y fondant notamment Bologne (alors appelée Felsina), ainsi que le port de Spina (aujourd'hui dans le delta du Pô), d'où ils pouvaient contrôler le commerce de l'Adriatique.

L'Étrurie formait une fédération de douze « cités-états » groupées en dodécapole, et nommées lucumoniques car gouvernées par un roi appelé « Lucumon », dont l'union demeura plus de nature religieuse que politique.

À la fin du VI^e siècle av. J.-C., Tarquin le Superbe, dernier sept roi de Rome, est chassé et les Romains deviennent une république (509). Au début du siècle suivant, les Étrusques, désormais coupés de la Campanie, tentent d'établir une liaison par voie de mer mais se heurtent alors aux Grecs.

Menacées dès le III^e siècle par l'expansion romaine, les cités étrusques cèdent une à une devant la puissance grandissante de Rome : la prise de leur capitale religieuse, Velzna, en 265 av. J.-C., marque la fin de leur indépendance.

De leur brillante civilisation nous restent de nombreux vestiges archéologiques, qui attestent d'un art raffiné et d'une grande ingéniosité, ainsi que leurs nombreux apports à la civilisation romaine (par exemple les haruspices). En revanche, leur langue, dont il reste peu de traces écrites, n'a pas été déchiffrée à ce jour.

Aujourd'hui la région Toscane est composée de 10 provinces (départements): Florence, Sienne, Grosseto, Arezzo, Livourne, Pise, Prato, Pistoia, Lucques, Massa et Carrare)

(© Wikipedia)



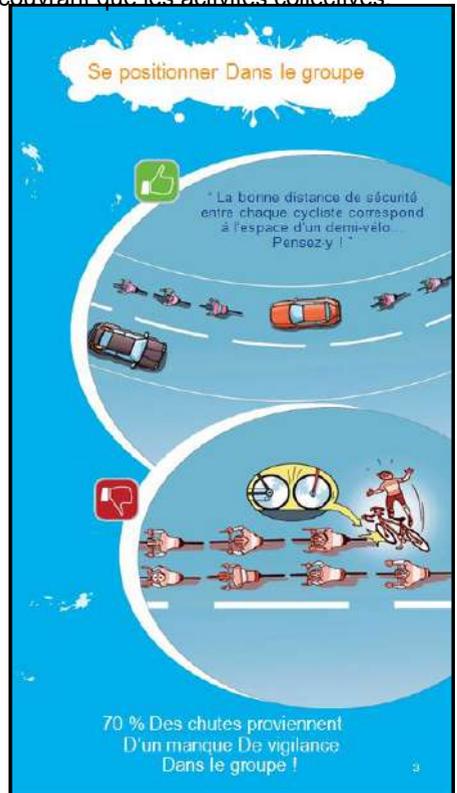
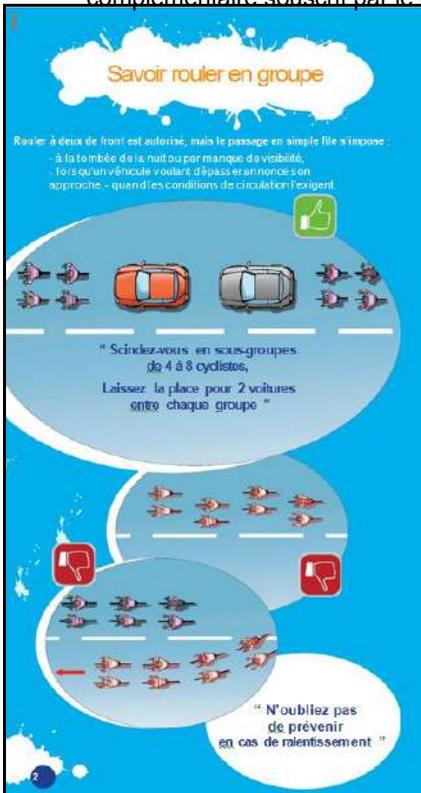
Les circuits et consignes de sécurité

Avertissement : Les circuits sont des propositions, l'ordre proposé est destiné à faciliter l'organisation de groupes informels mais n'a rien d'obligatoire.

Le Club des Cent Cols ne met pas à disposition des membres des moniteurs diplômés, chaque participant doit donc se considérer en excursion personnelle même si nous vous recommandons de vous regrouper en fonction de vos affinités, de votre allure ou de votre pratique contemplative ou sportive... afin de faire vivre une ambiance club. Rentrez suffisamment tôt pour favoriser la vie collective.

L'activité présentant un certain nombre de risques, nous vous invitons à respecter les consignes suivantes :

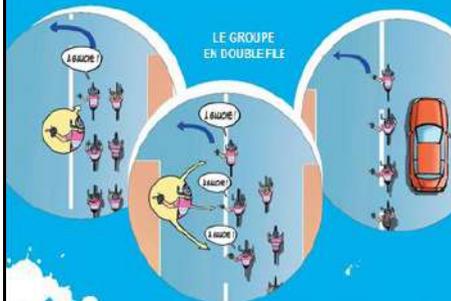
- ⇒ Tenez compte de votre condition physique ou des conditions météorologiques avant de vous engager dans un circuit. Sachez le raccourcir ou renoncer si nécessaire.
- ⇒ Respectez le code de la route, les autres usagers, l'environnement et respectez les consignes de l'organisateur.
- ⇒ A VTT : refermez les barrières après votre passage, respectez les interdictions et le sens proposé par le concepteur du circuit pour éviter les collisions. Un parcours VTT à contre-sens peut devenir beaucoup plus difficile.
- ⇒ **Ne partez jamais seul** : en cas d'accident, outre les difficultés pour vous récupérer, et si vous êtes non-licencié, vous ne seriez pas couvert par le contrat d'assurance complémentaire souscrit par le club et ne couvrant que les activités collectives.



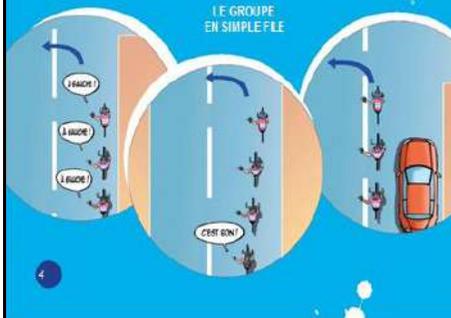
APPLIQUER LE VERBAL ET LA GESTUELLE

En situation de « TENIR À GAUCHE »

Le 1^{er} de la file lève le bras et crie « À gauche ! ». Les suivants passent le message. Après un coup d'œil en arrière, le groupe se déporte à gauche, tout en laissant la voie libre sur la droite pour les voitures.



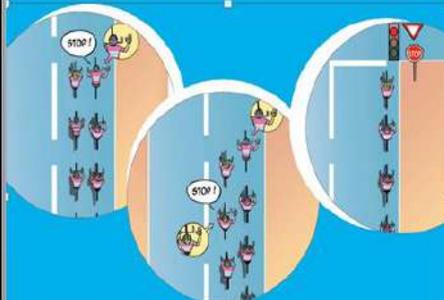
LE GROUPE EN DOUBLE FILE



LE GROUPE EN SIMPLE FILE

AU STOP, PÉDEZ LE PASSAGE, FEU ORANGE, FEU ROUGE

Le 1^{er} de la file lève le bras et crie « Stop ! ». Les suivants passent le mes-



LORS DE TRAVERSÉES INNATENDUES OU DE TRAVAUX

sage. Tous s'arrêtent sur la chaussée en file.

Des travaux, un chien qui traverse, un trou dans la chaussée : lève le bras du côté du danger.

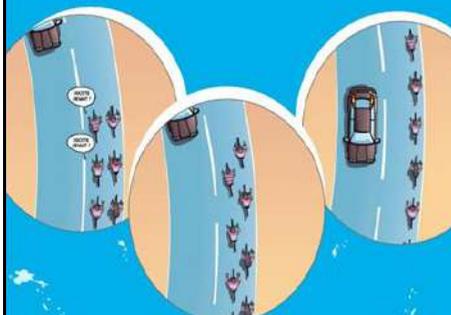


Il suffit d'un simple geste, d'une parole

QUAND LE PANGIER VIENT DE DEVANT EN FONCTION DU PROFIL DE LA ROUTE

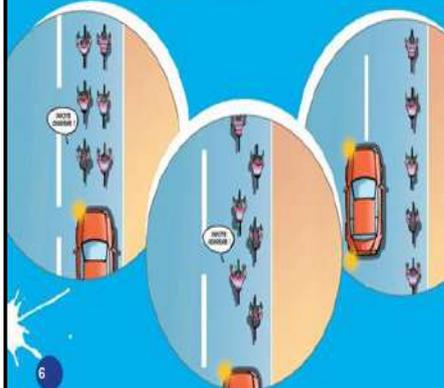
(pour droite en usage de visibilité, avec tous les portés...)

Le 1^{er} qui entend ou voit un obstacle crie « Droite devant ! ». Il fait passer le message au suivant. Le groupe se met sur une file. La file de gauche ralentit. La file de droite avance et laisse un espace. La file de gauche peut ainsi s'intercaler.



QUAND LE PANGIER VIENT DE DERRIÈRE

Le 1^{er} qui entend ou voit un obstacle crie « Droite derrière ! ». Le groupe se met sur une file. La file de gauche avance. La file de droite ralentit et laisse un espace. La file de gauche peut s'intercaler.



Parcs Nationaux et Régionaux

Les parcours du séjour traversent plusieurs parcs nationaux et régionaux:

Le Parc des Cinque Terre, le Parc Naturel Régional des Alpes Apuanes, le Parc Naturel Régional de Montemarcello-Magra, le Parc Régional delle Valli del Cedra e dei Cento Laghi.

Il n'y a pas d'interdiction à pratiquer le VTT sur les sentiers et les pistes forestières, il est simplement rappelé de respecter la faune, la flore et de ramener ses déchets.

Les sentiers et les pistes que nous avons empruntés sont entretenus et balisés par les sections locales du Club Alpin Italien.

Linea Gotica et le Parco della Pace.

La Linea Gotica ou Linea Verde est une ligne de défense naturelle qui a été fortifiée au cours de la Seconde Guerre Mondiale. Il subsiste des ouvrages depuis Massa jusqu'à Pesaro le long d'une randonnée de 407km en 25 étapes.

En mémoire aux différents massacres ayant eu lieu en 1944 (Les Fosses Adréatiques, Sant'Anna di Stazemma et Marzabotto) le Parco della Pace abrite un Musée à Sant'Anna relatant ces évènements qui figure sur l'un des parcours muletier. (V27)

BIG

Pour les chasseurs de BIG, il y en a plusieurs qui figurent sur les parcours du séjour:

- Colle dei Due Santi(R11)
- Passo della Cisa (R12)
- Passo Cirone (R12)
- Passo del Cerreto (R15)
- Passo del Lagastrello (R15)

Commentaires sur les parcours

La numérotation des parcours est issue du Topo Guide « Ligurie-Toscane-Emilie Romagne » en cours de validation qui sera disponible sur notre site cette année 2025 .

Les parcours routiers sont de difficultés semblables à ceux des séjours de Ceriale ou Cinque Terre. Il est conseillé de prévoir des développements adaptés.

Routiers

R10 Les Marbres de Carrara: La route menant au point de vue sur la carrière est normalement interdite à la circulation des deux roues. Dans les faits tout le monde l'emprunte mais il faut faire très attention au retour car l'état de la chaussée est très dégradé. **Gare aux chutes.**

R11 Pontremoli Ouest. A l'embranchement pour Patigno il est possible d'aller chercher le Passo dei Due Santi (BIG).

R15a et R15b Passo del Cerreto. Peu avant le Passo del Cerreto il est possible en A/R d'atteindre le Passo dell'Ospedelaccio par un R1. Pour le R15b la strada bianca au-delà du Passo della Marinella est impraticable à la suite des intempéries. Il n'est donc pas possible d'aller à Comano pour rejoindre le Passo del Lagastrello. Au retour prendre une piste gravillonnée cyclable puis goudronnée à partir de Bottignano di Sopra. En gravel, il est possible

d'atteindre directement le Passo della Caprettana par la belle piste à droite à l'entrée de Bottignano di Sopra.

R15c Passo del Lagastrello. Le tronçon de route entre Lagastrello et Giogo est normalement interdit aux deux roues. (Panneau que personne ne respecte d'autant plus qu'un tel panneau ne figure pas dans l'autre sens à Comano).

R17a Monte Cuccu: La **SP51** après la Foce di Borecchia est fréquentée par des camions jusqu'à la carrière. **Prudence.**

R20 Passo del Vestito. Attention les tunnels de Tecchia, Palazzuolo et de Campagrina ne sont pas éclairés. Il convient de se munir d'un éclairage.

R21 et R21a. Alta Via del Golfo della Spezia. Le port militaire de La Spezia est très fréquenté. Les traces suivent la piste cyclable qui permet de traverser la ville en toute sécurité. Rester sur ces pistes.

R23a Monte Poraglio. Les routiers et les gravels peuvent prendre le parcours **V34a**. Les pistes sont cyclables même avec des pneus de 28mm.

VTT et Gravel

V18 Monte Folgorito: Ce parcours est l'occasion de parcourir le début de la Linea Verde et ses fortifications.

V20 et V20a Monte Corchia. Le départ du parking *Tre Fiume* passe par le tunnel de Cipollaio éclairé. A la sortie la route grimpe brutalement vers la Colle Cipollaio. Cette route est très fréquentée par les camions transportant les gros blocs de marbre depuis la carrière.

Attention.

Il en va de même avec les autres tunnels du parcours qui eux ne sont pas éclairés. **Eclairage obligatoire.**

V22 et V22a Aulla Alpicella: Attention la route entre Casoni et Montereaggio est coupée. Un effondrement profond et des éboulements empêchent la circulation.

V27 Monte Gabberi: Le parcours de base V27 n'a pas été reconnu en entier. Au-delà de la Foce di Grattaculo le sentier est de même nature que celui menant à la Foce.

Il est très difficile et destiné à des participants chevronnés en excellente condition physique. Le V27a est destiné à tous les niveaux de VTTistes par contre le V27b est plutôt réservé à des participants aguerris. Il y a une partie entre la Focetta et la Foce di San Rocchino avec des portions de poussage vigoureux.

V34 Monte Poraglio: Le parcours est particulièrement adapté au Gravel.

Pour les purs VTTistes à Bozzano continuer vers l'église et prendre par la droite le single qui rejoint la **SP1**.

V36 Aulla Alpicella long: le sentier entre le Passo Tromba et la Foce della Fiscala n'a pu être reconnu. C'est un sentier cartographié dont l'état n'est pas connu.

V37 Monte Serra: Ce parcours n'est pas conseillé au gravel. Il est assez caillouteux jusqu'à Campo di Calci. Pour rester sur le gravel il faut un tout petit développement.

PROGRAMME ROUTIER

R10	R10a	R21	R21a	R14
Les Marbres de Carrara 71 km9 cols et 2044m <i>Melara</i>	Les Marbres de Carrara 49 km 6 cols et 1224m <i>Melara</i>	Golfo dei Poeti 82km 16 cols et 1703m <i>Romito Magra</i>	Golfo dei Poeti 68 km 13cols et 1350m <i>Romito Magra</i>	Ceparana Alpicella Long 83 km 7 cols et 2057 m <i>Ceparana</i>
1. IT-MS-0348 <i>La Face</i>	1. IT-MS-0348 <i>La Face</i>	1.IT-SP-0093 <i>Valico di Pugliola</i>	1.IT-SP-0093 <i>Valico di Pugliola</i>	1. IT-MS-0575 <i>Valico dei Solini</i>
2. IT-MS-0248 <i>La Face (Option)</i>	2. IT-MS-0248 <i>La Face (Option)</i>	2.IT-SP-0170 <i>Sella di Pin Bon</i>	2.IT-SP-0170 <i>Sella di Pin Bon</i>	2. IT-SP-0710 <i>Sella Alpicella</i>
3. IT-MS-0893 <i>Passo della Gabellaccia</i>	3.IT-MS-0655 <i>Colle della Spolverina</i>	3. IT-SP-0045 <i>Valico del Termo</i>	3. IT-SP-0045 <i>Valico del Termo</i>	3. IT-SP-0828 <i>Bocca di Piaggio</i>
4. IT-MS-1230 <i>Colle Uccelliara</i>	4. IT-MS-0565 <i>La Face</i>	4.IT-SP-0103 <i>Valico di Buonviaggio</i>	4.IT-SP-0103 <i>Valico di Buonviaggio</i>	4. IT-SP-0686 <i>La Face di Veppo</i>
5. IT-MS-1273a <i>Foce di Pianza</i>	5. IT-MS-0584 <i>Foce di Fosdinovo</i>	5.IT-SP-0341 <i>Sella Est Montalbano</i>	5.IT-SP-0341 <i>Sella Est Montalbano</i>	5.IT-SP-0224 <i>Colle di Cavecchia</i>
6.IT-MS-0655 <i>Colle della Spolverina</i>	6. IT-MS-0519 <i>Foce il Cuccu</i>	6.IT-SP-0317 <i>Sella Ovest Montalbano</i>	6.IT-SP-0317 <i>Sella Ovest Montalbano</i>	6.IT-SP-0234 <i>Passo della Foce</i>
7. IT-MS-0565 <i>La Face</i>		7.IT-SP-0186 <i>Valico di Stra</i>	7.IT-SP-0186 <i>Valico di Stra</i>	7.IT-SP-0186 <i>Valico di Stra</i>
8. IT-MS-0584 <i>Foce di Fosdinovo</i>		8.IT-SP-0234 <i>Passo della Foce</i>	8.IT-SP-0234 <i>Passo della Foce</i>	R14a
9. IT-MS-0519 <i>Foce il Cuccu</i>		9.IT-SP-0256 <i>Valico di San Antonio</i>	9.IT-SP-0256 <i>Valico di San Antonio</i>	Ceparana Alpicella Court 66 km 4 cols et 1717 m <i>Ceparana</i>
		10.IT-SP-0581 <i>Sella Carpena</i>	10.IT-SP-0242 <i>Valico del Zanego</i>	1. IT-MS-0575 <i>Valico dei Solini</i>
		11.IT-SP-0513 <i>Valico del Telegrafo</i>	11.IT-SP-0193 <i>Foce</i>	2. IT-SP-0710 <i>Sella Alpicella</i>
		12.IT-SP-0511 <i>Valico di Sant'Antonio</i>	12.IT-SP-0260a <i>Sella S Montemarcello</i>	3. IT-SP-0828 <i>Bocca di Piaggio</i>
		13.IT-SP-0242 <i>Valico del Zanego</i>	13.IT-SP-0210 <i>Foce Lizzano</i>	4. IT-SP-0686 <i>La Face di Veppo</i>
		14.IT-SP-0193 <i>Foce</i>		
		15.IT-SP-0260a <i>Sella S Montemarcello</i>		
	16.IT-SP-0210 <i>Foce Lizzano</i>			

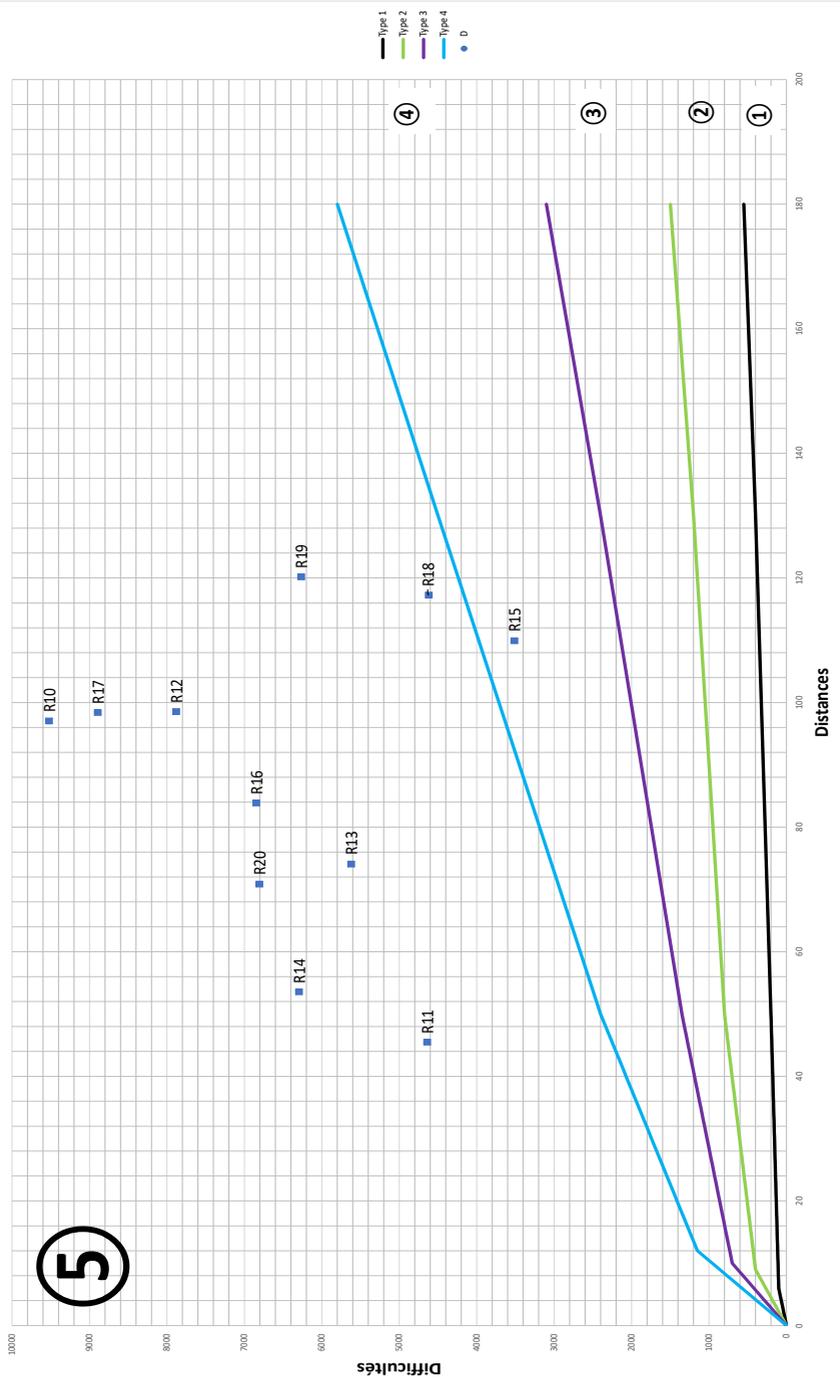
© Isabelle BIRELLI Vue de la Carrière séculaire de Carrara depuis Colle dell'Uccelliara

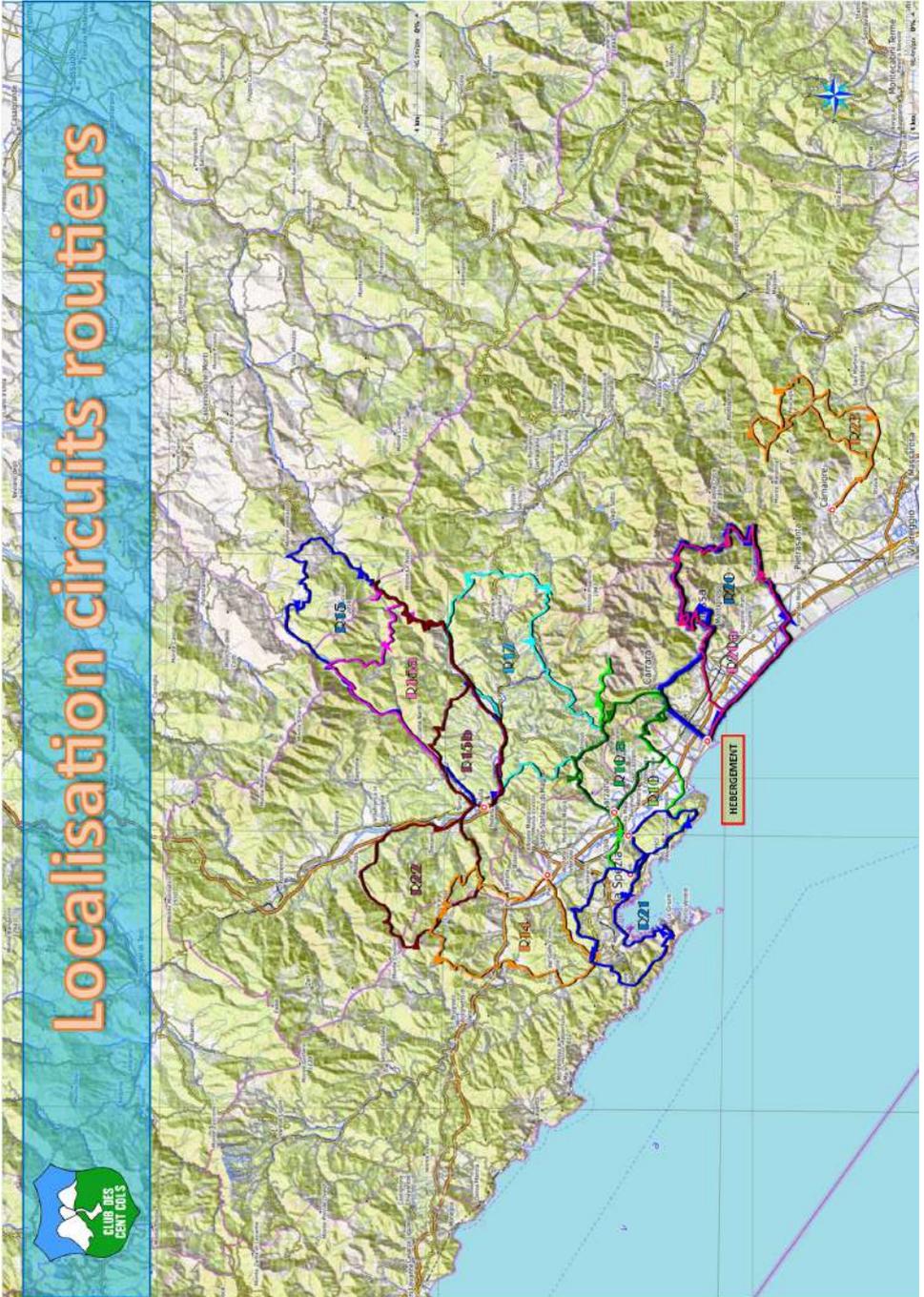
PROGRAMME ROUTIER

<p>R15a</p> <p>Aulla Ceretto Court 81km4 cols et 1647m <i>Aulla</i></p> <p>1. IT-MS-0843 <i>Passo del Romito</i> 2. IT-MS-1254 <i>Passo del Cerreto</i> 3. IT-MS-1255a <i>Passo del Gatto</i> 4. IT-MS-1265 <i>Passo della Crocetta</i> OPTION 1. IT-MS-1273 <i>Passo dell'Ospedalaccio</i></p>	<p>R15b</p> <p>Aulla Ceretto Moyen 79km 6 cols et 1823m <i>Aulla</i></p> <p>1. IT-MS-0843 <i>Passo del Romito</i> 2. IT-MS-1254 <i>Passo del Cerreto</i> 3. IT-MS-1255a <i>Passo del Gatto</i> 4. IT-MS-1265 <i>Passo della Crocetta</i> 5.IT-MS- <i>Passo della Cunella</i> 6.-IT-MS <i>Passo della Marinella</i> 7.IT-MS <i>Passo della Caprettana</i> OPTION 1. IT-MS-1273 <i>Passo dell'Ospedalaccio</i></p>	<p>R15c</p> <p>Aulla Lagastrello 95km8 cols et 2219m <i>Aulla</i></p> <p>1. IT-MS-0843 <i>Passo del Romito</i> 2. IT-MS-1254 <i>Passo del Cerreto</i> 3. IT-MS-1255a <i>Passo del Gatto</i> 4. IT-MS-1265 <i>Passo della Crocetta</i> 5.IT-MS- <i>Passo della Cunella</i> 6.-IT-MS <i>Passo della Marinella</i> 7. IT-MS-1255 <i>Passo del Gigo</i> 8. IT-MS-1196 <i>Passo Lagastrello</i> OPTION 1. IT-MS-1273 <i>Passo dell'Ospedalaccio</i></p>	<p>R17a</p> <p>Aulla Monte Cuccu 95km 5 cols et 1921m <i>Aulla</i></p> <p>1. IT-MS-0433 <i>Colletto di Papa</i> 2. IT-LU-774 <i>Foce di Borecchia</i> 3. IT-LU-0824 <i>Foce di Rifogliola</i> 4. IT-LU-0838 <i>Foce di Carpinelli</i> 5. IT-LU-0955 <i>Valico di Tea</i></p>	<p>R20</p> <p>Massa Passo Vestito 94km 6 cols et 2005m <i>Marina di Carrara</i></p> <p>1.IT-MS-0248 <i>La Foce</i> 2.IT-MS-0826 <i>Foce del Termo</i> 3.IT-MS-0879 <i>Colle della Tecchia</i> 4.IT-LU-1033 <i>Focetta del Palazuolo</i> 5.IT-LU-1098 <i>Passo del Vestito</i> 6.IT-LU-0986 <i>Colle Cipollaio</i> OPTION 1. IT-LU-1145 <i>Passo di Croce</i></p>
<p>R11</p> <p>Pontremoli Ouest 45 km 5 cols et 1332m <i>Pontremoli</i></p> <p>1. IT-MS-0863 <i>La Foce di Terriola</i> 2. IT-MS-0889 <i>Foce Crosa</i> 3. IT-MS-0872 <i>Foce Avena</i> 4. IT-MS-0997 <i>Passo Mistradella</i> 5. IT-MS-0889a <i>Fusetà</i></p>	<p>R12</p> <p>Pontremoli Ouest 98 km 5 cols et 2228m <i>Pontremoli</i></p> <p>1. IT-MS-0950 <i>Passo del Bratello</i> 2. IT-MS-0972 <i>Passo del Righetto</i> 3. IT-MS-1039 <i>Passo della Cisa</i> 4. IT-MS-1204 <i>Passo Silara</i> 5. IT-MS-1268 <i>Passo Cirone</i> OPTION 1. IT-MS-1351 <i>Sella del Borgognone</i></p>	<p>R23a</p> <p>Monte Poraglio 76km6 cols et 2000m <i>Montemagra</i></p> <p>1. IT-LU-0556 <i>Passo del Lucese</i> 2. IT-LU-0740 <i>Foce di Sella</i> 3. IT-LU- 0835 <i>Foce di Bucine</i> 4. IT-LU-0903 <i>La Focetta</i> 5. La Foce <i>IT-LU-0885</i> 6. IT-LU-0492a <i>Foce di Fiano</i></p>		

© Gérard Birelli -Vue depuis le Passo di Croce.

DIFFICILTE METHODE DES CARRES ROUTIERS







Parcours 10

Les Marbres de Carrara Long

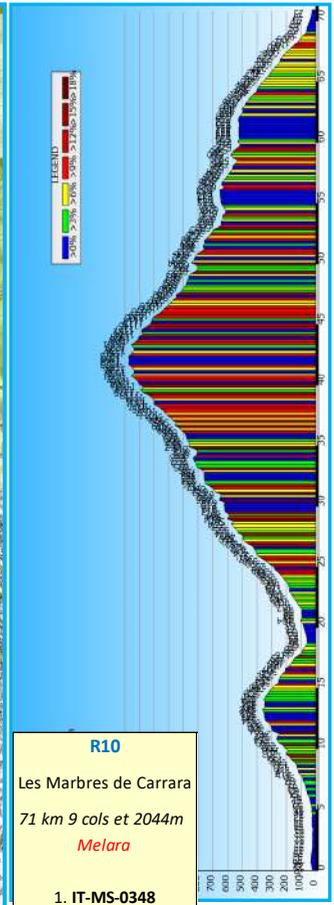
71 km 8 cols +1 option 2044 m de dénivelée

Départ: Borghetto Melara - Via Melara Parking Pam Superstore

44.09820°N et 9.98620°E



Prov	Alt	Lieu	Rte	Vers	Dist	Dist Tot	Ref. Catalogue	Rq
MS	22	Borghetto Melara				0		Parking super
MS	26	Via Fonda		→	0.221	0.221		R10_1
MS	29	Viale di Malespina		←	0.22	0.441		R10_2
MS	33	Via Borghetto		→	0.242	0.683		R10_3
MS	32	Via Montecchio		←	0.412	1.095		R10_4
MS	35	Via Case Rosse		→	0.138	1.233		R10_5
MS	21	Voa Provinciale		→	0.538	1.771		
MS	22	Ciclopedonale Lunese		←	0.433	2.204		
MS	21	Via Carbonara		←	0.744	2.948		R10_6
MS	22	Ponceau sur Lunese		←	0.218	3.166		R10_7
MS	24	Via Pace		↖	0.703	3.869		R10_8
MS	24	Via Palvoritrisia/Pedonale			0.227	4.096		R10_9
MS	21	Via Corta		←	0.327	4.423		R10_10
MS	28	Via Olmarello		→	0.43	4.853		R10_11
MS	50	Via Serravalle		←	1.099	5.952		R10_12
MS	117	Vers Ortonovo		→	2.129	8.081		R10_13
MS	293	Ortonovo			3.309	11.39		
MS	352	Foce			1.05	12.44	IT-MS-0348	
MS	338	Fontia			1.33	13.77		
MS	56	Via Venti Settembre/ Carrara			4.96	18.73		R10_14
MS	104	Via Aronte		←	1.76	20.49		R10_15
MS	91	Corso Rossellini		→	0.22	20.71		R10_16
MS	95	Via Cavour		→	0.2	20.91		R10_17
MS	101	Via G.Ulivi		←	0.07	20.98		R10_18
MS	107	Via provinciale Gragnana	SP 73	←	0.63	21.61		R10_19
MS	224	Gragnana	SP 73	↑	2.539	24.15		
MS	532	Castelpoggio	SP 73	↑	3.647	27.8		Point d'eau
MS	648	SC Campo Cecina	SP445d	↗	2.959	30.76		R10_20
MS	882	Passo della Gambellaccia	SP446d	↑	5.215	35.97	IT-MS-0893	
MS	1204	Colle dell'Uccelliera	SP446d	↑	4.49	40.46	IT-MS-1230	
MS	1268	Foce di Pianza	SP	↑	1.7	42.16	IT-MS-0804	
MS	643	Carr.Sp446d/SP 73	SP446d	→	11.51	53.67		R10_20
MS	649	Colle della Spolverina	SP446d	↑	2.28	55.95	IT-MS-0655	
MS	568	La Foce à 20 m à droite	SP446d	→	2.35	58.3	IT-MS-0565	R10_21
MS	530	Foce di Fosdinovo à droite	Privée	→	0.5	58.8	IT-MS-0584	
MS	514	Sp446/SP72	SP72	→	1.2	60		R10_23
MS	521	Foce il Cucu	SP72	A/R	1.27	61.27	IT-MS-0519	
MS	499	Fosdinovo	SP72	↑	1.99	63.26		
MS	69	Caniparola	SP72	↑	6.12	69.38		
MS	25	Via Malespina	SP72	→	1.73	71.11		
MS	23	Borghetto Melara			0.89	72		Parking
MS	104	La Foce	SP73	→	3.5		IT-MS-0248	



- R10**
 Les Marbres de Carrara
 71 km 9 cols et 2044m
 Melara
1. IT-MS-0348
La Foce
 2. IT-MS-0248
La Foce (Option)
 3. IT-MS-0893
Passo della Gabellaccia
 4. IT-MS-1230
Colle Uccelliera
 5. IT-MS-1273a
Fosse di Pianza
 6. IT-MS-0655
Colle della Spolverina
 7. IT-MS-0565
La Foce
 8. IT-MS-0584
Fosse di Fosdinovo
 9. IT-MS-0519
Fosse il Cuccu

map data: © [OpenStreetMap](#) contributors, [SRTM](#) | map style: © [OpenTopoMap](#) (CC-BY-SA)



Parcours 10a Les Marbres de Carrara

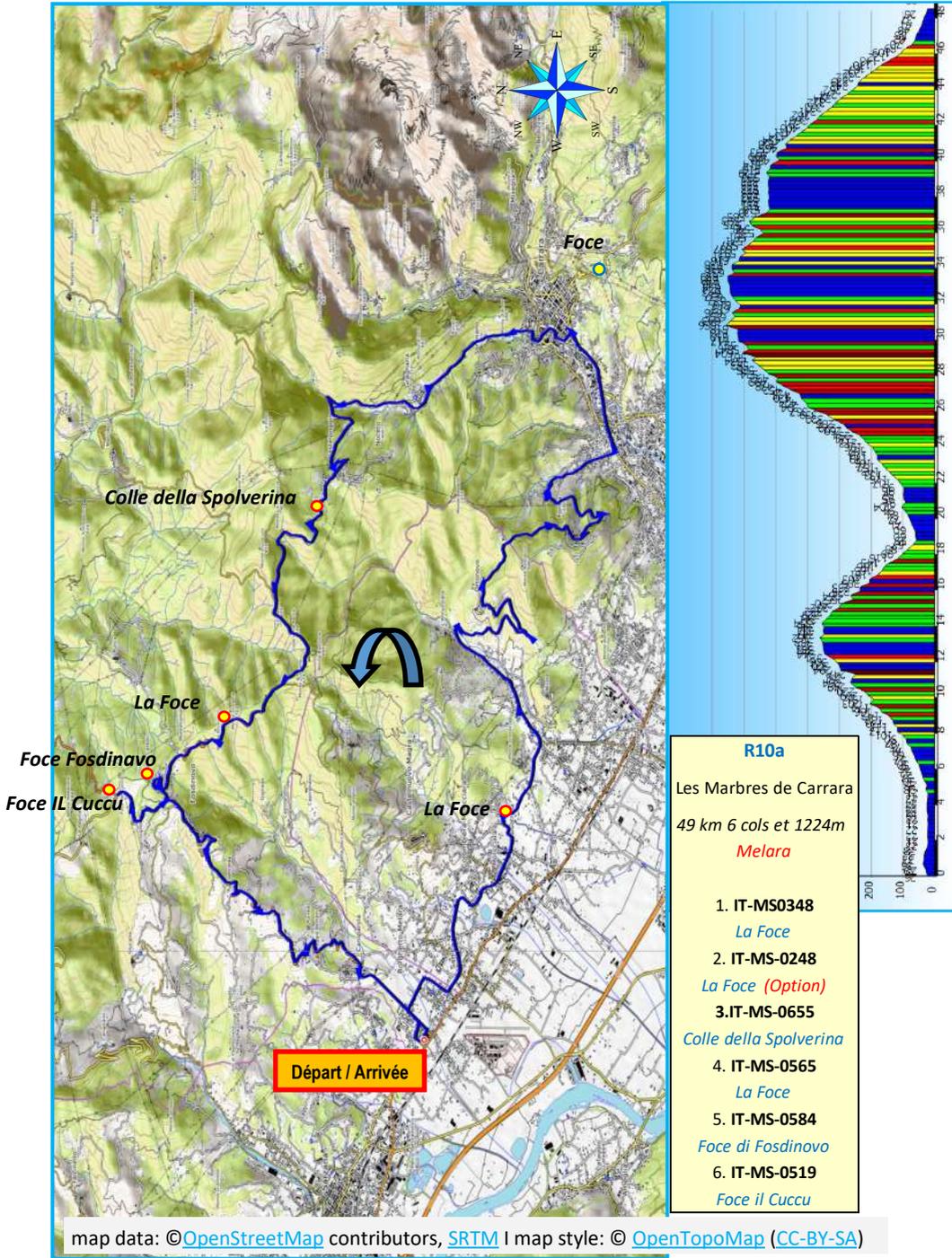
49 km 5 cols+ 1 option 1224 m de dénivelée

Départ: Borghetto Melara - Via Melara Parking Pam Superstore

44.09820°N et 9.98620°E



Prov	Alt	Lieu	Rte	Vers	Dist	Dist Tot	Ref. Catalogue	Rq
MS	22	Borghetto Melara				0		Parking super
MS	26	Via Fonda		→	0.221	0.221		R10_1
MS	29	Viale di Malespina		←	0.22	0.441		R10_2
MS	33	Via Borghetto		→	0.242	0.683		R10_3
MS	32	Via Montecchio		←	0.412	1.095		R10_4
MS	35	Via Case Rosse		→	0.138	1.233		R10_5
MS	21	Voa Provinciale		→	0.538	1.771		
MS	22	Ciclopeditonale Lunese		←	0.433	2.204		
MS	21	Via Carbonara		←	0.744	2.948		R10_6
MS	22	Ponceau sur Lunese		←	0.218	3.166		R10_7
MS	24	Via Pace		↖	0.703	3.869		R10_8
MS	24	Via Palvoritrisia/Pedonale			0.227	4.096		R10_9
MS	21	Via Corta		←	0.327	4.423		R10_10
MS	28	Via Olmarello		→	0.43	4.853		R10_11
MS	50	Via Serravalle		←	1.099	5.952		R10_12
MS	117	Vers Ortonovo		→	2.129	8.081		R10_13
MS	293	Ortonovo			3.309	11.39		
MS	352	Foce			1.05	12.44	IT-MS-0348	
MS	338	Fontia			1.33	13.77		
MS	56	Via Venti Settembre/ Carrara			4.96	18.73		R10_14
MS	104	Via Aronte		←	1.76	20.49		R10_15
MS	91	Corso Rossellini		→	0.22	20.71		R10_16
MS	95	Via Cavour		→	0.2	20.91		R10_17
MS	101	Via G.Ulivi		←	0.07	20.98		R10_18
MS	107	Via provinciale Gragnana	SP 73	←	0.63	21.61		R10_19
MS	224	Gragnana	SP 73	↑	2.539	24.15		
MS	532	Castelpoggio	SP 73	↑	3.647	27.8		Point d'eau
MS	643	Carr.Sp446d/SP 73	SP446d	→	2.964	30.76		R10_20
MS	649	Colle della Spolverina	SP446d	↑	2.28	33.04	IT-MS-0655	
MS	568	La Foce à 20 m à droite	SP446d	→	2.35	35.39	IT-MS-0565	R10_21
MS	530	Foce di Fosdinovo à droite	Privée	→	0.5	35.89	IT-MS-0584	
MS	514	Sp446/SP72	SP72	→	1.2	37.09		R10_23
MS	521	Foce il Cucu	SP72	A/R	1.27	38.36	IT-MS-0519	
MS	499	Fosdinovo	SP72	↑	1.99	40.35		
MS	69	Caniparola	SP72	↑	6.12	46.47		
MS	25	Via Malespina	SP72	→	1.73	48.2		
MS	23	Borghetto Melara			0.89	49.09		Parking
MS	104	La Foce	SP73	→	3.5		IT-MS-0248	
MS	648	SC Campo Cecina	SP445d	↗	11.51	30.76		R10_20
MS	882	Passo della Gambellaccia	SP446d	↑	5.215	35.97	IT-MS-0893	
MS	1204	Colle dell'Uccelliera	SP446d	↑	4.49	40.46	IT-MS-1230	
MS	1268	Foce di Pianza	SP	↑	1.7	42.16	IT-MS-0804	





Parcours R21

Alta Via del Golfo della Spezia

82 km 16 cols 1703m de dénivelée

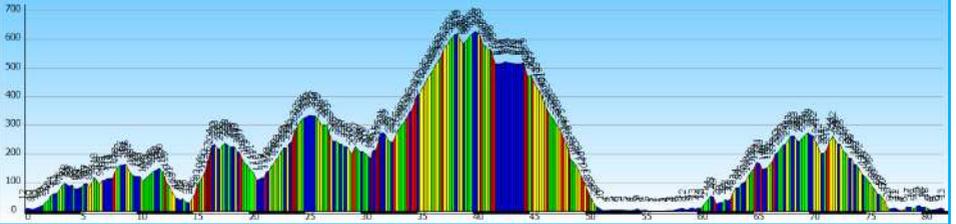
Départ: Romito Magra (Ponte Vecchio) Parking Supermarché Basko

44.102207°N et 9.935520°E



Prov	Alt	Lieu	Rte	Vers	Dist	Dist Tot	Ref. Catalogue	Rq
SP	10	Romito Magra	SP432		0	0		Parking Super
SP	12		SP432		0.201	0.201		
SP	10	Rond Point	SP432	→	0.219	0.42		
SP	71	Via Barcola	SP331	←	2.778	3.198		R21_1
SP	80	Via Militare		→	0.12	3.318		R21_2
SP	98	Valico di Pugliola			0.332	3.65	IT-SP-0093	
SP	87	Tre Strade		→	2.408	6.058		R21_3
SP	116	Pitelli Via Carnabino		→	1.67	7.728		R21_4
SP	147	V.CarnaBino/V.E. Fossella	SP19	→	0.824	8.552		R21_5
SP	173	Sella Pin Bon			0.654	9.206	IT-SP-0170	
SP	128	Baccano		←	2.104	11.31		R21_6
SP	45	Valico de Termo	SS1		2.35	13.66	IT-SP-0045	R21_8
SP	27	Prati Vazzano			1.03	14.69		R21_9
SP	33	V. Termo/V.Aldo Moro			0.26	14.95		R21_10
SP	110	Via Borrotzu			0.93	15.88		R21_11
SP	230	Via Stazione/SP16	SP16		1.02	16.9		R21_12
SP	111	Valico di Buonviaggio			4.26	21.16	IT-SP-0103	
SP	111	Via Montalbano			0.01	21.17		
SP	224				2.5	23.67		R21_13
SP	330	Sella Est del Forte di Montalbano			1.86	25.53	IT-SP-0341	IT-SP
SP	300	Sella Ovest del Forte di Montalbano			1.15	26.68	IT-SP-0317	IT-SP
SP	201	V. Montalbano			2.77	29.45		R21_14
SP	200	Valico di Stra			1.66	31.11	IT-SP-0186	
SP	241	Passo della Foce	SS1		1.898	33.01	IT-SP-0234	
SP	265	Escalier à droite			0.225	33.23		R21_15
SP	286	Valico di Sant Antonio			0.097	33.33	IT-SP-0256	
SP	589	Sella di Carpena			6.26	39.59	IT-SP-0581	
SP	513	Valico del Telegrafo			2.762	42.35	IT-SP-0513	
SP	518	Valico di Sant'Antonio			1.107	43.46	IT-SP-0511	
SP	291	V.Coderone/V.Filzi		↖	4.328	47.79		R21_16
SP	18	Via della Torre		↗	3.379	51.17		
SP	10	Via dei Pioppi		→	0.315	51.48		R21_17
SP	4	Piste cyclable		←	0.509	51.99		R21_18
SP	5	Viale Amendola		→	0.71	52.7		R21_19
SP	5	Viale Italia		←	0.9	53.6		R21_20
SP	7	Viale S. Bartolomeo		→	1.52	55.12		R21_21
SP	6	RP Via Casemette		→	2.64	57.76		R21_22
SP	21	Via Scoglietti		↗	2.92	60.68		R21_23
SP	84	Tunnel Pugliola	SP331	↑	2.917	63.6		
SP	95	RP Via Barcola		→	0.447	64.04		R21_1
SP	108	Via Bacigalupi		↗	0.467	64.51		R21_24
SP	254	Valico del Zanego			4.942	69.45	IT-SP-0242	IT-SP
SP	195	Foce			2.117	71.57	IT-SP-0193	
SP	260	Sella Sud di Montemarcello			0.97	72.54	IT-SP-0260a	
SP	204	Foce di Lizzano			0.844	73.38	IT-SP-0210	
SP	9	Gaffagio		←	4.566	77.95		R21_25
SP	13	Rond Point 1er	SP432	↗	3.952	81.9		R21_6
SP	8	Romito Magra	SP432		0.214	82.12		Parking Super

Average gradient: -0.0 %
 Max gradient: 17.6 %
 Height difference: 535.0 m
 Height gain: 1786.0 m



- R21**
 Golfo dei Poeti
 82km 16 cols et 1703m
Romito Magra
- 1.IT-SP-0093
Valico di Pugliola
 - 2.IT-SP-0170
Sella di Pin Bon
 3. IT-SP-0045
Valico del Termo
 - 4.IT-SP-0103
Valico di Buonviaggio
 - 5.IT-SP-0341
Sella Est Montalbano
 - 6.IT-SP-0317
Sella Ovest Montalbano
 - 7.IT-SP-0186
Valico di Stra
 - 8.IT-SP-0234
Passo della Focce
 - 9.IT-SP-0256
Valico di San Antonio
 - 10.IT-SP-0581
Sella Carpena
 - 11.IT-SP-0513
Valico del Telegrafo
 - 12.IT-SP-0511
Valico di Sant'Antonio
 - 13.IT-SP-0242
Valico del Zanego
 - 14.IT-SP-0193
Focce
 - 15.IT-SP-0260a
Sella S Montemarcello
 - 16.IT-SP-0210
Focce Lizzano



Parcours R21a

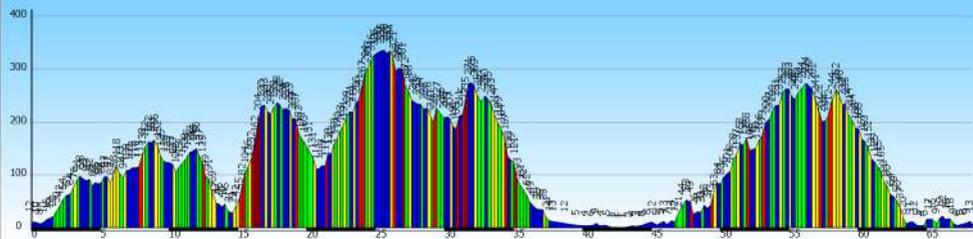
Alta Via del Golfo della Spezia
68km 13 cols 1350m de dénivelée

Départ: Romito Magra (Ponte Vecchio) Parking Supermarché Basko
44.102207°N et 9.935520°E



Prov	Alt	Lieu	Rte	Vers	Dist	Dist Tot	Ref. Catalogue	Rq
SP	10	Romito Magra	SP432		0	0		Parking Super
SP	12		SP432		0.201	0.201		
SP	10	Rond Point	SP432	→	0.219	0.42		
SP	71	Via Barcola	SP331	←	2.848	3.268		R21_1
SP	80	Via Militare		→	-0.138	3.13		R21_2
SP	98	Valico di Pugliola			0.52	3.65	IT-SP-0093	
SP	87	Tre Strade		→	2.408	6.058		R21_3
SP	116	Pitelli Via Carnabino		→	1.67	7.728		R21_4
SP	147	V.CarnaBino/V.E. Fossella	SP19	→	0.824	8.552		R21_5
SP	173	Sella Pin Bon			0.654	9.206	IT-SP-0170	
SP	128	Baccano		←	2.104	11.31		R21_6
SP	45	Valico de Termo			2.35	13.66	IT-SP-0045	R21_8
SP	27	Prati Vazzano			1.03	14.69		R21_9
SP	33	V. Termo/V.Aldo Moro			0.26	14.95		R21_10
SP	110	Via Borrotzu			0.93	15.88		R21_11
SP	230	Via Stazione/SP16			1.02	16.9		R21_12
SP	111	Valico di Buonviaggio			4.26	21.16	IT-SP-0103	
SP	111	Via Montalbano			0.01	21.17		
SP	224				2.5	23.67		R21_13
SP	330	Sella Est del Forte di Montalbano			1.86	25.53	IT-SP-0341	
SP	300	Sella Ovest del Forte di Montalbano			1.15	26.68	IT-SP-0317	
SP	201	V. Montalbano			2.77	29.45		R21_14
SP	200	Valico di Stra			1.66	31.11	IT-SP-0186	
SP	241	Passo della Foce			1.898	33.01	IT-SP-0234	
SP	265	Escalier à droite			0.225	33.23		R21_15
SP	286	Valico di Sant Antonio			0.097	33.33	IT-SP-0256	
SP	240	Via Aurelia	SS1	→	0.14	33.47		
SP	7	Viale S. Bartolomeo		→	7.75	41.22		R21_21
SP	6	RP Via Casemette		→	2.93	44.15		R21_22
SP	21	Via Scoglietti		↗	2.88	47.03		R21_23
SP	84	Tunnel Pugliola		↑	2.6	49.63		
SP	95	RP Via Barcola		→	0.41	50.04		R21_1
SP	108	Via Bacigalupi		↗	0.6	50.64		R21_24
SP	254	Valico del Zanego			4.92	55.56	IT-SP-0242	
SP	195	Foce			2.09	57.65	IT-SP-0193	
SP	260	Sella Sud di Montemarcello			0.97	58.62	IT-SP-0260a	
SP	204	Foce di Lizzano			0.81	59.43	IT-SP-0210	
SP	9	Gaffagio		←	4.6	64.03		R21_24
SP	13	Rond Point 1er		↗	4	68.03		R21_25
SP	8	Romito Magra	SP432		0.47	68.5		Parking Super

Average gradient: -0.0 %
 Max gradient: 17.6 %
 Height difference: 335.0 m
 Height gain: 1349.0 m



- R21a**
- Golfo dei Poeti
- 68 km 13cols et 1350m
- Romito Magra*
- 1.IT-SP-0093
Valico di Pugliola
 - 2.IT-SP-0170
Sella di Pin Bon
 3. IT-SP-0045
Valico del Termo
 - 4.IT-SP-0103
Vlatico di Buonviaggio
 - 5.IT-SP-0341
Sella Est Montalbano
 - 6.IT-SP-0317
Sella Ovest Montalbano
 - 7.IT-SP-0186
Valico di Stra
 - 8.IT-SP-0234
Passo della Foce
 - 9.IT-SP-0256
Valico di San Antonio
 - 10.IT-SP-0242
Valico del Zanego
 - 11.IT-SP-0193
Foce
 - 12.IT-SP-0260a
Sella S Montemarcello
 - 13.IT-SP-0210
Foce Lizzano

map data: © [OpenStreetMap](#) contributors, [SRTM](#) | map style: © [OpenTopoMap](#) (CC-BY-SA)



Bolano

Parcours R14 Ceparana Alpicecca Long

83km 7 cols+ 1 option 2057m de dénivelée

Départ: Ceparana - Traversa Via Cisa Parking Stade de Football

44.164760°N et 9.891250°E



Prov	Alt	Lieu	Rte	Vers	Dist	Dist Tot	Ref. Catalogue	Rq
MS	24	Ceparana				0		Stade Football
MS	25	Traversa Via Cisa			0.318	0.318		
MS	28	Strada di Buonviaggio	SP330	←	0.16	0.478		R14_1
MS	34	Rond Point Via Romana	SP13	→	0.176	0.654		R14_2
MS	40	Boschetto	SP20	↗	3.37	4.024		R14_3
MS	270	Montedivalli Chiesa	SP20	↗	3.206	7.23		
MS	465	Genicciola	SP20	↗	3.311	10.54		
MS	567	Valico dei Solini			1.558	12.1	IT-MS-0575	
MS	419	Novevigola	SP	←	2.341	14.44		R14_4
MS	292	Tavella	SP	↑	2.965	17.41		
MS	344	Pietrasalta	SP	↑	1.192	18.6		
MS	353	Giovagallo	SP	↑	0.487	19.08		
MS	381	Strada dGiovagallo	SP	←	0.526	19.61		R14_6
SP	740	Capanne Maghelli	SP	→	4.39	24		R14_7
SP	827	Bocca der Piaggio	SP		1.11	25.11	IT-SP-0828	A/R
SP	724	Carr.SP/SP27	SP27	↑	1.208	26.32		R14_8
SP	711	Sella Alpicecca	SP		0.412	26.73	IT-SP-0710	A/R
SP	724	Carr.SP/SP27	SP27	←	0.35	27.08		R14_8
SP	555	Santa Maria	SP27	↑	2.36	29.44		
SP	568	Carr.SP/SP27	SP	↗	0.38	29.82		R14_9
SP	512	Carr.SP37/SP	SP37	→	1.35	31.17		R14_10
SP	538	Villagrossa			0.502	31.67		
SP	551	Carr.SP37/SP	SP37	↑	0.868	32.54		R14_11
SP	549	Borseda	SP37	→	2.96	35.5		R14_12
SP	685	La Foce di Veppo	SP37	↑	2	37.5	IT-SP-0686	
SP	492	Veppo	SP37	↑	3.074	40.57		
SP	456	Serra (SP37/SP9)	SP9	←	0.213	40.79		R14_13
SP	664	Beverone	SP9	←	4.463	45.25		
SP	56	San Remigio (SP9/SP10)	SP10	→	10.667	55.92		R14_14
SP	72	Cavanella Vara	SP10	↑	1.989	57.91		
SP	66	Carr.SP10/SP17	SP17	←	0.734	58.64		R14_15
SP	68	Madonna di Sanna	SP17	→	1.16	59.8		R14_16
SP	132	Graveglia	SP	→	5.35	65.15		R14_17
SP	230	Colle di Cavecchia	SP	↑	1.35	66.5	IT-SP-0224	
SP	151	Ricco del Golfo della Spezia	SS1	←	0.892	67.39		R14_18
SP	209	San Benedetto	SS1	↑	2.788	70.18		
SP	189	Ront Point Via Aurelia	SS1	↖	0.353	70.53		R14_19
SP	188	Via Aurelia (SP17)	SP	→	0.253	70.79		R14_20
SP	239	Passo della Foce	SP	↑	1.184	71.97	IT-SP-0234	
SP	269	Via Montalbano	SP	←	0.05	72.02		R14_21
SP	183	Strada	SP	←	1.78	73.8		R14_22
SP	190	Valico di Stra	SP15	↑	0.215	74.02	IT-SP-0186	
SP	126	Valdurasca	SP15	↑	2.305	76.32		
SP	32	Piano di Follo	SP15	↑	4.74	81.06		R14_23
SP	25	Piano di Valeriano	SP330	↑	0.7	81.76		R14_24
SP	26	Strada Buonviaggio	SP330	↑	0.9	82.66		R14_25
SP	30	Via Radio		→	0.4	83.06		R14_26
SP	26	Via Radio		←	0.19	83.25		R14_27
SP	24	Ceparana			0.33	83.58		Parking Stade
SP	239	Valico San Antonio	SP	→	1.5		IT-SP-0256	Via Parodi

R14

Ceparana Alpicecca Long

83 km 7 cols et 2057 m

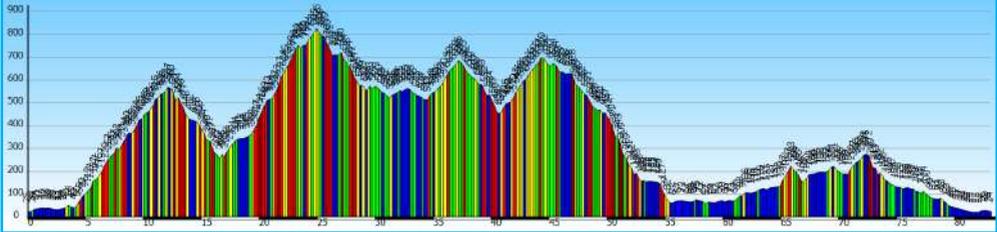
Ceparana

1. IT-MS-0575
Valico dei Solini
2. IT-SP-0710
Sella Alpicecca
3. IT-SP-0828
Bocca di Piaggio
4. IT-SP-0686
La Foce di Veppo
5. IT-SP-0224
Colle di Cavecchia
6. IT-SP-0234
Passo della Foce
7. IT-SP-0186
Valico di Stra



CycloGraph

Average gradient: 0,0 %
Max gradient: 15,5 %
Height difference: 803,6 m
Height gain: 2129,0 m





Bolano

Parcours R14a

Ceparana Alpicella court

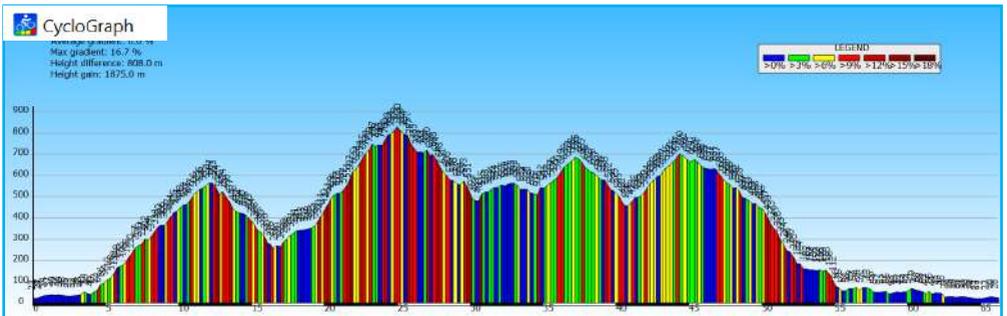
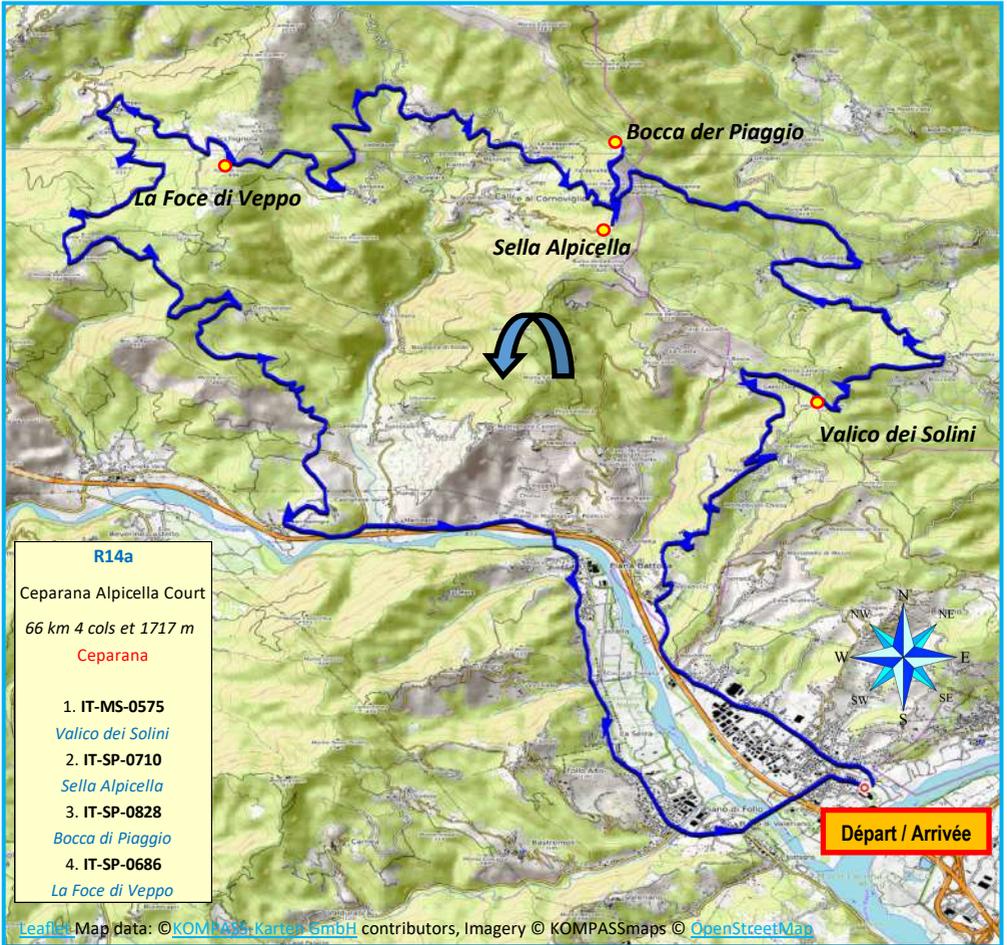
67km 4 cols 1717m de dénivelée

Départ: Ceparana - Traversa Via Cisa Parking Stade de Football

44.164760°N et 9.891250°E



Prov	Alt	Lieu	Rte	Vers	Dist	Dist Tot	Ref. Catalogue	Rq
MS	24	Ceparana				0		Stade Football
MS	25	Traversa Via Cisa			0.318	0.318		
MS	28	Strada di Buonviaggio	SP330	←	0.16	0.478		R14_1
MS	34	Rond Point Via Romana	SP13	→	0.176	0.654		R14_2
MS	40	Boschetto	SP20	↗	3.37	4.024		R14_3
MS	270	Montedivalli Chiesa	SP20	↗	3.206	7.23		
MS	465	Genicciola	SP20	↗	3.311	10.54		
MS	567	Valico dei Solini			1.558	12.1	IT-MS-0575	
MS	419	Novegigola	SP	←	2.341	14.44		R14_4
MS	292	Tavella	SP	↑	2.965	17.41		
MS	344	Pietrasalta	SP	↑	1.192	18.6		
MS	353	Giovagallo	SP	↑	0.487	19.08		
MS	381	Strada dGiovagallo	SP	←	0.526	19.61		R14_6
SP	740	Capanne Maghelli	SP	→	4.39	24		R14_7
SP	827	Bocca der Piaggio	SP		1.11	25.11	IT-SP-0828	A/R
SP	724	Carr.SP/SP27	SP27	↑	1.208	26.32		R14_8
SP	711	Sella Alpicella	SP		0.412	26.73	IT-SP-0710	A/R
SP	724	Carr.SP/SP27	SP27	←	0.35	27.08		R14_8
SP	555	Santa Maria	SP27	↑	2.36	29.44		
SP	568	Carr.SP/SP27	SP	↗	0.38	29.82		R14_9
SP	512	Carr.SP37/SP	SP37	→	1.35	31.17		R14_10
SP	538	Villagrossa			0.502	31.67		
SP	551	Carr.SP37/SP	SP37	↑	0.868	32.54		R14_11
SP	549	Borseda	SP37	→	2.96	35.5		R14_12
SP	685	La Foce di Veppo	SP37	↑	2	37.5	IT-SP-0686	
SP	492	Veppo	SP37	↑	3.074	40.57		
SP	456	Serra (SP37/SP9)	SP9	←	0.213	40.79		R14_13
SP	664	Beverone	SP9	←	4.463	45.25		
SP	56	San Remigio (SP9/SP10)	SP10	→	10.667	55.92		R14_14
SP	45	Pont suur A12	SP10	→	3.203	59.12		
SP	54	Piana Battolla	SP10	↑	0.57	59.69		
SP	32	Piano di Follo	SP10	←	4.444	64.13		R14_23
SP	22	Piano di Valeriano	SS330	↑	0.772	64.91		R14_24
SP	26	Via Radio	SP	→	1.244	66.15		R14_26
SP	27	Via Radio	SP	←	0.18	66.33		R14_27
SP	24	Ceparana	SP		0.488	66.82		Parking Stade





Parcours R15a

Aulla Ceretto court

81km 4 cols + 1 option 1647m de dénivelée

Départ: Aulla Via Felice Pioli Parking Supermarché EuroSpin

44.221452°N et 9.970848°E



Prov	Alt	Lieu	Rte	Vers	Dist	Dist Tot	Ref. Catalogue	Rq
MS	63	Aulla	SS62	↑	0	0		Parking EuroSpin
MS	61		SS62	←	0.276	0.276		R15_1
MS	60	Via Cerri	SS62	→	0.19	0.466		R15_2
MS	59	Viale Luniginana		←	0.192	0.658		R15_3
MS	62		SS62	→	0.172	0.83		R15_4
MS	63	Via del Popolo	SS63	←	0.808	1.638		R15_5
MS	62	Rond Point vers Cerreto	SS63	↗	0.701	2.339		R15_6
MS	79	Pallerone	SS63	↑	2.744	5.083		R15_7
MS	92	Carr. SS63/SP13	SS63	←	1.394	6.477		R15_8
MS	93	Sericciolo SS63/SP19	SS63	→	1.029	7.506		R15_9
MS	132	Stazione di Rometta	SS63	↑	2.876	10.38		R15_10
MS	338	Fivizzano	SS63	↑	7.854	18.24		
MS	824	Passo di Romito	SS63	↑	9.535	27.77	IT-MS-0843	
MS	963	Casa Giannino	SS63	↑	4.799	32.57		
MS	1250	Passo di Ceretto	SP	→	3.964	36.53	IT-MS-1254	BIG
MS	1253	Passo del Gatto	SP	↑	0.239	36.77	IT-MS-1255a	à 100m de la SP
MS	1262	Passo della Crocetta	SP	↑	0.607	37.38	IT-MS-1265	A/R
MS	1192	Vers Ospedalaccio	R2	↑	1.617	39		
MS	963	Casa Giannino	SS63	↑	3.203	42.2		R15_11
MS	824	Passo Romito	SS63	↑		47.45		
MS	357	Fivizzano Via Roma	SP17	↑		56.35		R15_12
MS	228	Carr.SP17/SP21	SP21	↗		59.01		
MS	439	Canneto	SP21	→		62.6		
MS	465	Agnino	SP21	↑		64.17		
MS	403	Magliano	SP21	→		65.85		
MS	260	Cuccarello	SP21	↑		70.18		
MS	230	Dir Monti di Licciana	SP	←		72.17		
MS	177	Monti di Licciana	S665	←		74.63		
MS	163	Carr.SP55/SS665	SP55	↑		75.27		R15_22
MS	66	Carr.SP55/SS62	SS62	←		80.29		
MS	63	Aulla	SS62	←		81		Parking EuroSpin
MS	1192	Passo dell'Ospedalaccio	R2	→	2		IT-MS-1273	A/R



map data: © [OpenStreetMap](#) contributors, [SRTM](#) | map style: © [OpenTopoMap](#) (CC-BY-SA)



Parcours R15b

Aulla Ceretto moyen

79 km 6cols + 1 option 1823m de dénivelée

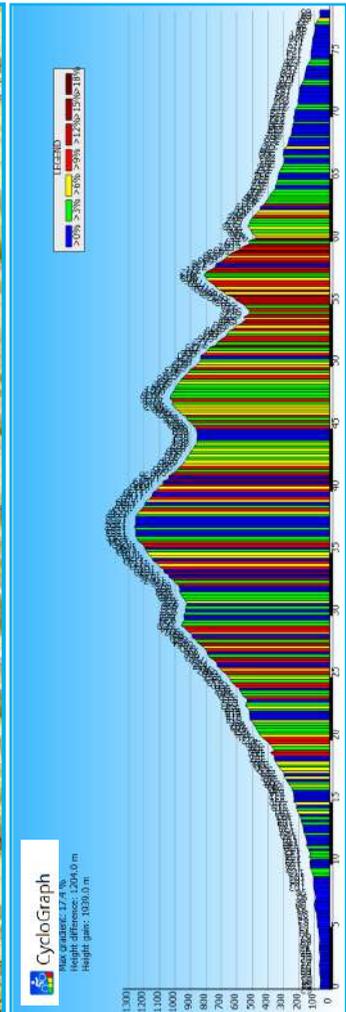
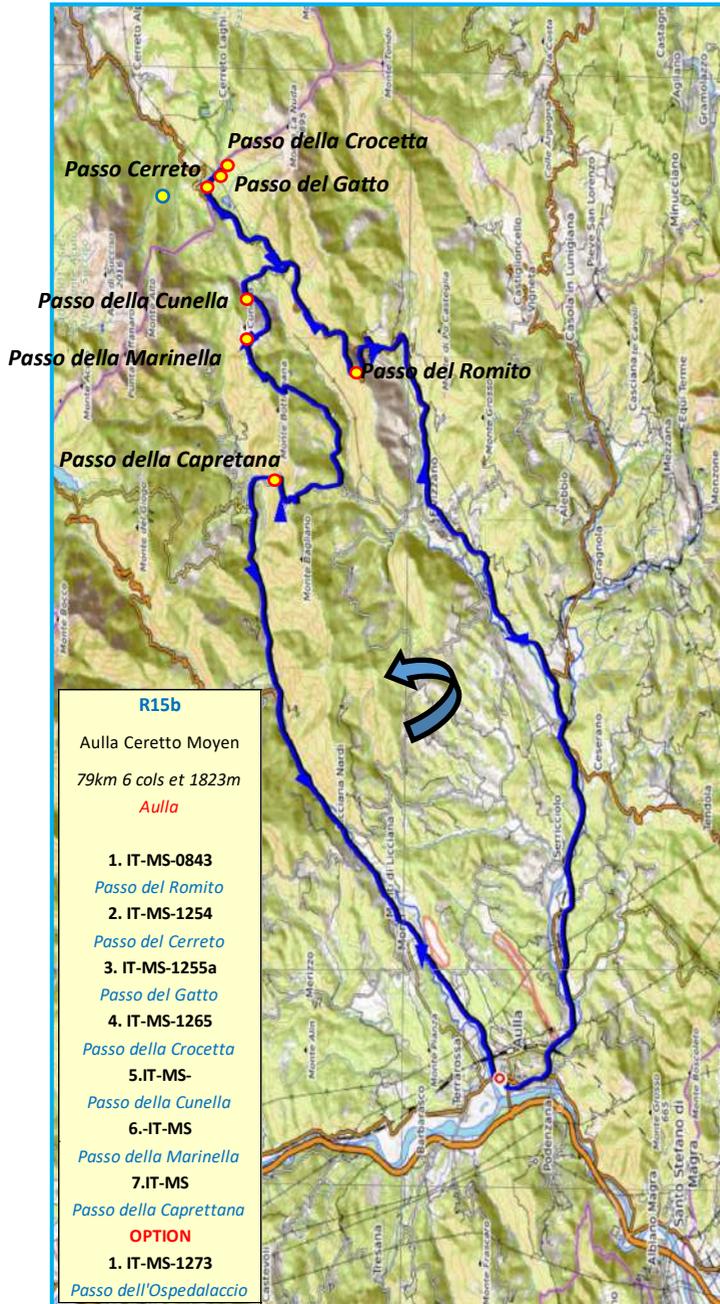
Départ: Aulla Via Felice Pioli Parking Supermarché EuroSpin

44.221452°N et 9.970848°E



Aulla

Prov	Alt	Lieu	Rte	Vers	Dist	Dist Tot	Ref. Catalogue	Rq
MS	63	Aulla	SS62	↑	0	0		Parking EuroSpin
MS	61		SS62	←	0.276	0.276		R15_1
MS	60	Via Cerri	SS62	→	0.19	0.466		R15_2
MS	59	Viale Luniginana		←	0.192	0.658		R15_3
MS	62		SS62	→	0.172	0.83		R15_4
MS	63	Via del Popolo	SS63	←	0.808	1.638		R15_5
MS	62	Rond Point vers Cerreto	SS63	↗	0.701	2.339		R15_6
MS	79	Pallerone	SS63	↑	2.744	5.083		R15_7
MS	92	Carr. SS63/SP13	SS63	←	1.394	6.477		R15_8
MS	93	Sericciolo SS63/SP19	SS63	→	1.029	7.506		R15_9
MS	132	Stazione di Rometta	SS63	↑	2.876	10.38		R15_10
MS	338	Fivizzano	SS63	↑	7.854	18.24		
MS	824	Passo di Romito	SS63	↑	9.535	27.77	IT-MS-0843	
MS	963	Casa Giannino	SS63	↑	4.799	32.57		
MS	1250	Passo di Ceretto	SP	→	3.964	36.53	IT-MS-1254	BIG
MS	1253	Passo del Gatto	SP	↑	0.239	36.77	IT-MS-1255a	à 100m de la SP
MS	1262	Passo della Crocetta	SP	↑	0.607	37.38	IT-MS-1265	A/R
MS	1192	Vers Ospedalaccio			1.617	39		
MS	963	Casa Giannino	SP	←	3.203	42.2		R15_11
MS	859	Sassalbo	SP	↑	1.89	44.09		
MS	1018	Passo della Cunella	SP	↑	3.223	47.31	IT-MS	
MS	992	Carr. Vers Bottignano	SP	↑	1.307	48.62		R15_13
MS	992	Passo della Marinella	SP	↑	0.1	48.72	IT-MS	A/R
MS	899	Bottignano di Sopra	SP68	↑	1.26	49.98		
MS	514	Carr. SP68/SP54	SP54	↗	4.73	54.71		
MS	811	Passo della Caprettana	SP54	↑	3.05	57.76	IT-MS	
MS	535	Comano	SP75	↑	3.91	61.67		
MS	350	Crespiano	SP75	↑	3.23	64.9		
MS	303	Carr.SP75/SS665	SS665	↖	2.48	67.38		R15_20
MS	223	Licciana Nardi	SS665	↖	3.67	71.05		R15_21
MS	163	Monti di Licciana	SS665	←	2.81	73.86		R15_22
MS	66	Carr. SS665/SS62	SS62	←	4.95	78.81		R15_23
MS	63	Aulla	SS62	←	0.19	79		Parking EuroSpin
MS	1192	Passo dell'Ospedalaccio	R2	→	2		IT-MS-1273	A/R



Leaflet Map data: ©KOMPASS-Karten GmbH contributors, Imagery © KOMPASSmaps © [OpenStreetMap](#)



Parcours R15c Aulla Lagastrello

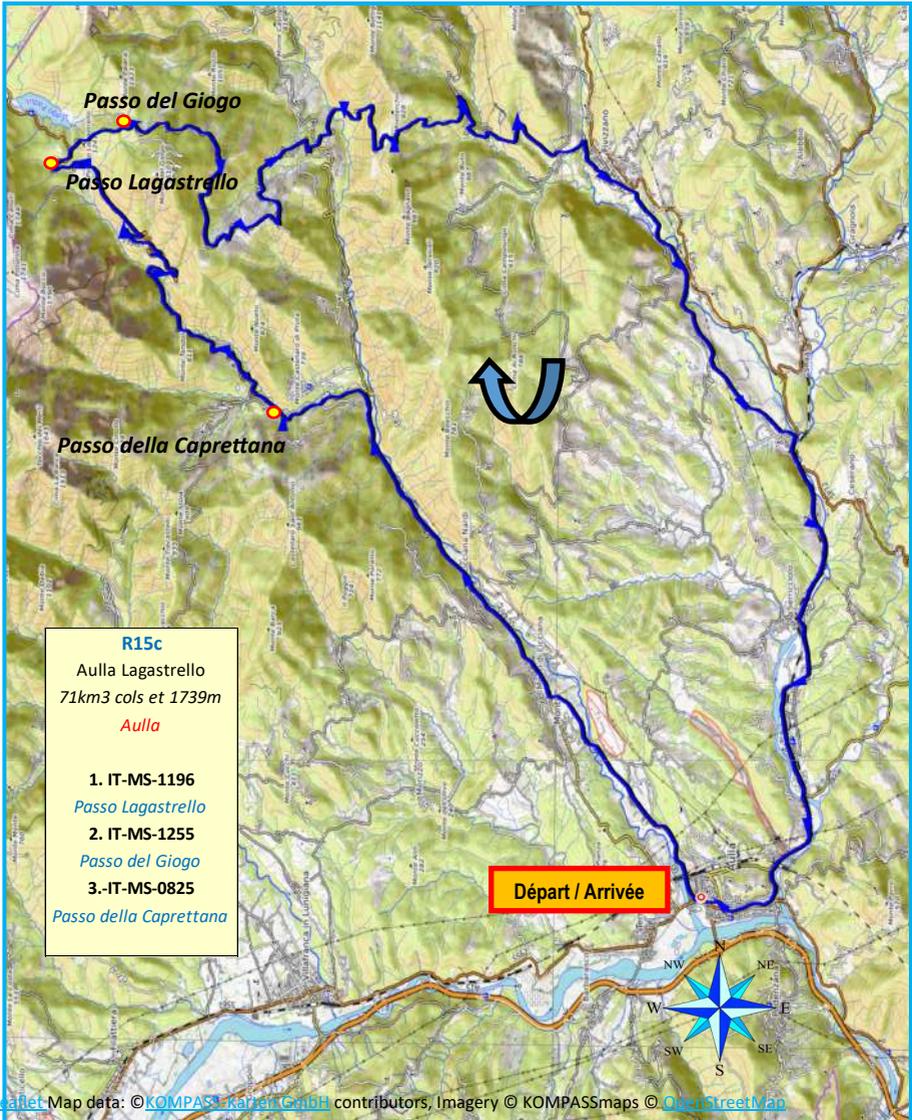
71km 3cols 1739m de dénivelée

Départ: Aulla Via Felice Pioli Parking Supermarché EuroSpin

44.221452°N et 9.970848°E



Prov	Alt	Lieu	Rte	Vers	Dist	Dist Tot	Ref. Catalogue	Rq	Rq
MS	63	Aulla Parking Eurospin		→		0	0		
MS	66		SS665	→	0.311	0.311		R15_1	
MS	164	Monti di Licciana	SP55/SP665	→	4.971	5.282		R15_2	
MS	213	Licciana Nardi	SP665	↑	2.627	7.909			
MS	301	Maesta dei Saldi	SP665	↖	3.821	11.73		R15_3	
MS	402	Tavernelle	SP665	↑	2.62	14.35			
MS	1027	Passo del Lagastrello	SP665	→	12.98	27.33	IT-MS-1196	BIG	
MS	1263	Vers Passo del Giego	SP75	←	1.45	28.78	IT-MS-1255	Passo del Giego	R1 300m
MS	1092	laisser R1 à gauche	SP75	↑	3.14	31.92		R15_4	
MS	777	SP75/CAI 110	SP75	↖	3.96	35.88			
MS	745		SP75	↖	0.47	36.35		R15_6	
MS	674		SP75	↖	1.41	37.76		R15_7	
MS	614	Summocomano	SP75	↑	0.464	38.22			
MS	586	SP75/Croce	SP 75	↑	0.426	38.65		R15_8	
MS	563		SP75	←	0.45	39.1		R15_9	
MS	538	Comano	SP76/SP54	←	0.427	39.53		R15_10	Via Roma
MS	811	Passo della Caprettana	SP54	↑	4.253	43.78	IT-MS-0825		
MS	514	Dir. Arlia	SP54	→	2.85	46.63			
MS	487	Arlia	SP54	↑	0.69	47.32			
MS	322	Fizzano	SP54	↑	5.7	53.02			
MS	227	Ponte Posara	SP54/SP17	↖	2.1	55.12		R15_12	
MS	197	Posara	SP17	↑	0.452	55.57			
MS	226	Moncogoli	SP17	↑	1.938	57.51			
MS	124	Soliera	SS63	→	2.75	60.26		R15_13	
MS	116	Rometta	SS63	↑	1.51	61.77			
MS	94	Serriciolo	SS63	←	2.03	63.8			
MS	77	Pallerone	SS63	↑	2.7	66.5			
MS	66		SS63	↖	2.66	69.16		R15_14	
MS	63	Carr. SS63/SS62	SS62	→	0.56	69.72		R14_15	
MS	63	Aulla Parking Eurospin	SS62	↑	1.07	70.79			
MS	1263	Passo del Giego	R1	←		0.3	IT-MS-1255		A/R



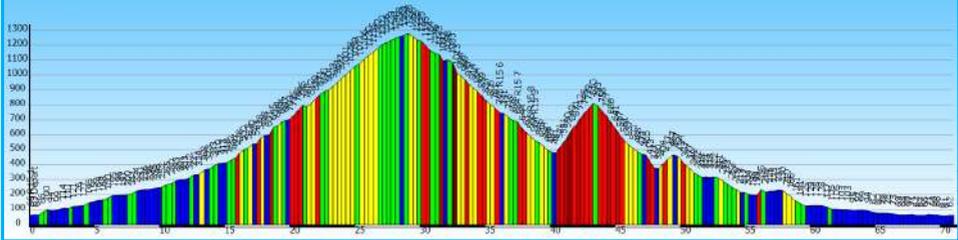
R15c
 Aulla Lagastrello
 71km3 cols et 1739m
Aulla

1. IT-MS-1196
Passo Lagastrello
2. IT-MS-1255
Passo del Giogo
- 3.-IT-MS-0825
Passo della Caprettana

Départ / Arrivée

Leaflet Map data: © KOMPASS Karten GmbH contributors, Imagery © KOMPASSmaps © OpenStreetMap

Average gradient: 6.02 %
 Max gradient: 15.2 %
 Height difference: 1217.0 m
 Height gain: 1739.0 m





Parcours R17a

Aulla Monte Cuccu

95km 5cols et 1921m de dénivelée

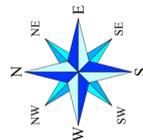
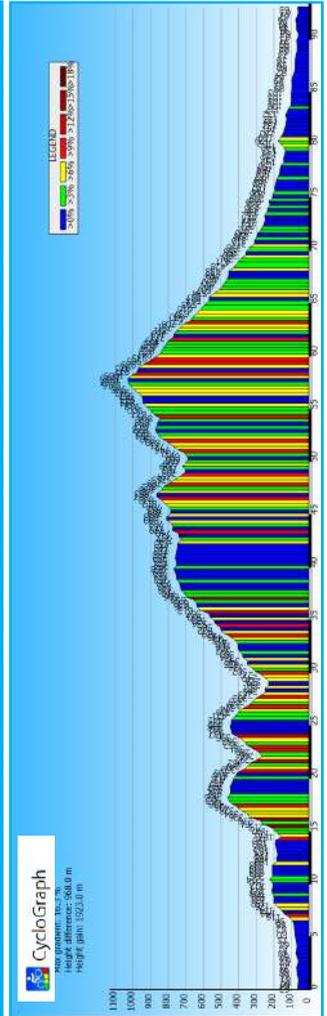
Départ: Aulla Via Felice Pioli Parking Supermarché EuroSpin

44.221452°N et 9.970848°E



Aulla

Prov	Alt	Lieu	Rte	Vers	Dist	Dist Tot	Ref. Catalogue	Rq
MS	64	Aulla				0		Parking EuroSpin
MS	63		SS62		0.204	0.204		R17_1
MS	60	Via Maggio	SS62	↗	0.475	0.679		R17_2
MS	61	Via Salucci	SS62	→	0.361	1.04		R17_3
MS	66	Piazza Guiseppe Mazzini	SS62	↗	0.729	1.769		R17_4
MS	71	Carr.SS62/SS63	SS63	↖	0.102	1.871		R17_5
MS	73	Via Filippo Turati	SS63	↗	2.999	4.87		R17_6
MS	86	SS63	SS63	→	1.43	6.3		R17_7
MS	94	Carr? SS63/SP vers Ceresano	SP13	→	0.213	6.513		R17_8
MS	207	Ceresano	SP446	↑	4.327	10.84		R17_9
MS	207	Carr.SP446/SP12	SP12	↗	0.41	11.25		R17_10
MS	180	Scarr.SP12/SP11	SP11	↗	0.891	12.14		R17_11
MS	173	Bardine di San Terenzo	SP11	↑	2.209	14.35		RP17_12
MS	414	Posterla	SP11	↑	3.15	17.5		
MS	417	Marciaso	SP10	←	2.91	20.41		R17_13
MS	406	Colettrto di Papa	SP10	↖	0.26	20.67	IT-MS-0433	R17_14 A/R 150m
MS	269	Carr.	SP10	→	1.447	22.12		
MS	442	Tenerano	SP10	↑	3.473	25.59		
MS	231	Via Riolo	SP10	←	3.47	29.06		R17_16
MS	249	Monzone	SP58	↑	0.462	29.52		R17_17
MS	349	Mezzano	SP58	↑	1.808	31.33		R17_18
MS	418	Casciana	SP58	→	1.749	33.08		R17_19
MS	750	Bivio Minucciao	SP51	→	9.161	42.24		R17_20
MS	775	Tunnel 150m	SP51	↑	1.6	43.84		Non Eclairé
MS	769	Vers Foce Borecchio	SP	→	0.12	43.96		
LU	781	Foce di Borecchio	SP	↖	0.39	44.35	IT-LU-0774	
LU	811	Foce di Rifogliola	SP	↑	0.7	45.05	IT-LU-0824	A/R
LU	781	Foce di Borecchio	SP	←	0.7	45.75		
LU	690	Sermezzana	SP	↑	5.34	51.09		R17_23
LU	842	Passo Carpinelli	SP445	↗	1.6	52.69	IT-LU-0838	
LU	848		SP	↖	0.31	53		R17_24
LU	852	Giuncugnano	SP	←	1.66	54.66		R17_25
LU	955	Valico di Tea	SP	←	2.06	56.72	IT-LU-0955	
LU	839	Casone Carpinelli	SP445	→	4.13	60.85		R17_26
LU	578	Pugliano	SP445	↑	4.69	65.54		R17_27
MS	467	Carr.SP445/SP16	SP445	↖	2.89	68.43		R17_28
MS	311	Casone in Lunigiana	SP445	↑	2.91	71.34		R17_29
MS	168	Gagnola	SP445	↗	5.96	77.3		R17_30
MS	164	Carr. SP445/SS63	SS445	↖	0.88	78.18		R17_31
MS	138	Ortolano Gassano	SS445	←	1.911	80.09		R17_32
MS	82	Vila Guido Rossa	SS63	↑	7.409	87.5		R17_7
MS	68		SS63	→	3.83	91.33		R17_33
MS	64	Aulla	SS64	←	3.67	95		Parking EuroSpin



map data: © [OpenStreetMap](#) contributors, [SRTM](#) | map style: © [OpenTopoMap](#) (CC-BY-SA)



Parcours R17b Aulla Monte Cuccu

99 km 10 cols 2461m de dénivelée

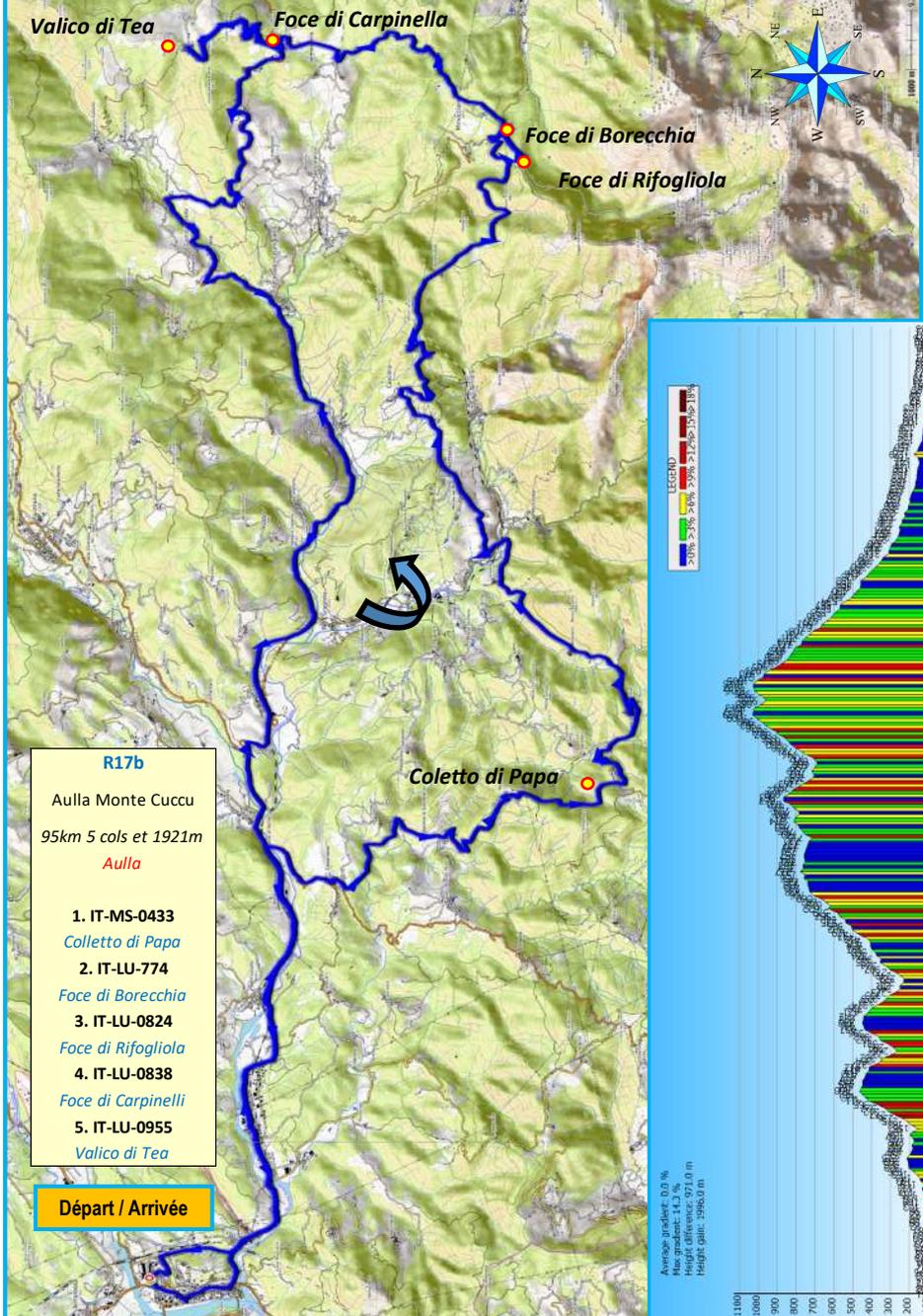
Départ: Aulla Via Felice Pioli Parking Supermarché EuroSpin

44.221452°N et 9.970848°E



Aulla

Prov	Alt	Lieu	Rte	Vers	Dist	Dist Tot	Ref. Catalogue	Rq
	62	AULLA			0	0		
	65	SS62/SS63	SS63	↑	0.772	0.772		R17b_1
	69	Via Piana di Bibola	SP57	→	2.408	3.18		R17b_2
	113	Carr.SP57/Goracso	SP57	→	3.15	6.33		R17b_3
	574	Ponzanelo	SP9	→	5.829	12.159		R17b_4
	518	Foce Il Cuccu	SP446	→	2.891	15.05	IT-MS-0519	
	518	Car.SP446/SP73dir	SP73	←	1.26	16.31		R17b_5
	525	Foce di Fosdinovo	CV	←	0.16	16.47	IT-MS-0584	AR
	568	La Foce(AR)	SP73	←	0.55	17.02	IT-MS-0565	R17b_6
	649	Colle della Spolverina	SP73	↑	2.35	19.37	IT-MS-0655	
	634	Carr SP73/SP51	SP73	←	0.3	19.67		R17b_7
	628	Carr.SP73/SP10	SP10	←	1.64	21.31		R17b_8
	406	Colletto di Papa (à droite)	CV	→	5.58	26.89	IT-MS-0433	R17b_9
	441	Tenerano	SP10	↑	5.04	31.93		
	231	Monzone Via Riolo	SP10	←	3.37	35.3		R17b_10
	220	Via Cesare battisti	SP58	↑	0.26	35.56		R17b_11
	354	Mezzana	SP58	↑	1.817	37.377		
	466	Casoliana	SP58	↑	2.443	39.82		
	753	Uglianaldo	SP58	↑	5.38	45.2		
	769	Tunnel	SP51	→	5.09	50.29		R17b_12
	783	Foce di Borecchia	CV	←	0.35	50.64	IT-LU-0774	
	815	Foce di Rifogliola(AR)	CV	↑	0.46	51.1	IT-LU-0824	
	813	Albiano	CV	→	6.389	57.489		R17b_13
	841	Foce Carpinelli	CV	↑	1.571	59.06	IT-LU-0838	
	839	Cascine Carpinelli	CV	→	0.14	59.2		R17b_14
	955	Valico di Tea	CV	↑	4.1	63.3	IT-LU-0955	
	1056	Piste à gauche	CV	←	1.47	64.77		R17b_15
	647	Regnano	CV	→	4.86	69.63		R17b_16
	925	Passo Cadin	CV	↑	3.68	73.31	IT-MS-0928	
	535	La Funicolare	SS63	←	4.29	77.6		R17b_17
	328	Fivizzano	SP17	←	4.74	82.34		
	229	Carr SP21/SP17		→	2.068	84.408		R17b_18
	153	carr SP21/SS63	SS63	←	2.992	87.4		R17b_19
	132	Stazione di Rometta	SS63	↑	2.8	90.2		R17b_20
	94	Serriola	SS63	←	2.9	93.1		R17b_21
	61	AULLA	SS62		5.31	98.41		



R17b
Aulla Monte Cuccu
95km 5 cols et 1921m
Aulla

1. IT-MS-0433
Coletto di Papa
2. IT-LU-774
Foce di Borecchia
3. IT-LU-0824
Foce di Rifogliola
4. IT-LU-0838
Foce di Carpinelli
5. IT-LU-0955
Valico di Tea

Départ / Arrivée

Average gradient: 0.0 %
Max gradient: 14.2 %
Height difference: 971.0 m
Height gain: 1956.0 m



Aulla

Parcours R20

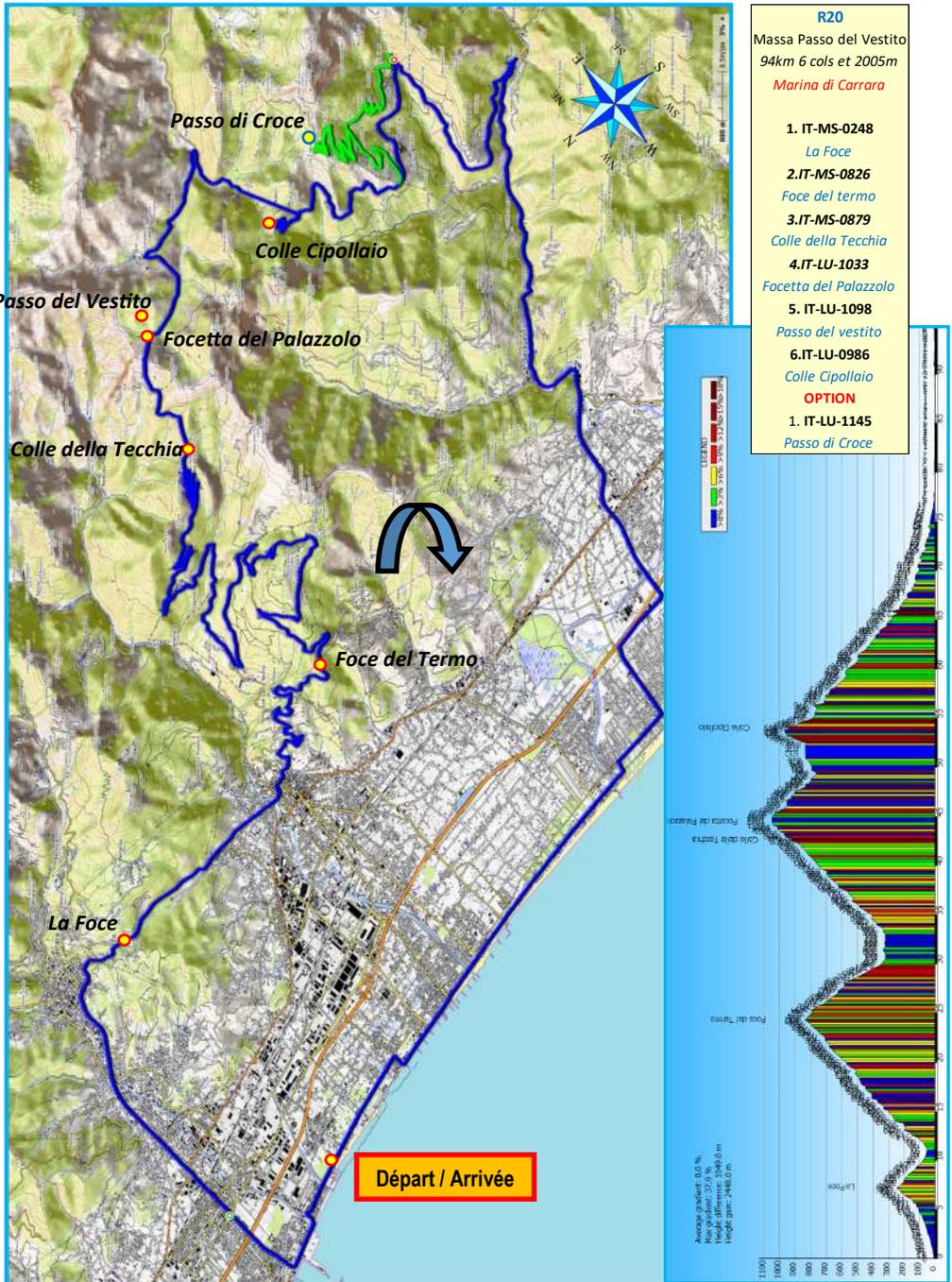
Marina di Carrara Passo del Vestito

95 km 6 cols et 1 option et 2005m de dénivelée

Départ Hôtel



Prov	Alt	Lieu	Rte	Vers	Dist	Dist Tot	Ref. Catalogue	Remarques
MS	0	Marina di Carrara			0	0		
MS	0	Via Xx Settembre			0	0		
MS	54	Carr. Via Giuseppe		↗		4.7		R20_1
MS	91	Via Minzoni		↗	1.416	6.116		R20_2
MS	107	Via Minzoni		↗	0.451	6.567		R20_3
MS	120	Via St F. d'Assisi	SP73	→	0.503	7.07		R20_4
MS	243	La Face	SP73	↑	1.73	8.8	IT-MS-0248	
MS	57	Via 27 Aprile		←	3.98	12.78		R20_5
MS	62	Via Palestro		→	0.24	13.02		R20_6
MS	64	Via Guiseppe Venturini		←	0.09	13.11		R20_7
MS	79	Via dei Colli		←	0.29	13.4		R20_8
MS	300	Via dei Colli		→	3.7	17.1		R20_9
MS	745	Santa Croce		↑				
MS	832	Face del Termo		↖	9.24	26.34	IT-MS-0836	
MS	326	Carr.Parianca / Antona		→	32.57	32.57		R20_10
MS	864	Colle della Tecchia		↑	18.25	44.59	IT-MS-0879	
MS		Tunnel non éclairé		↑				Tunnel sur 200m
LU	1033	Focetta del Palazzuolo		→	2.36	46.95	IT-LU-1033	
LU		Tunnel non éclairé		↑				Tunnel sur 700m
LU	1033	Vers Passo del Vestito		←	0.47	47.42	IT-LU-1098	R20_11 (R1 sur 400m)
LU		Tunnel non éclairé		↑				Tunnel sur 500m
LU	923	Arni	SP13	→				
LU	783	Carrefour SP13/SP10	SP10	→	4.79	52.21		R20_12
LU		Tunnel éclairé	SP10	↑				Tunnel sur 1125m
LU	830	vers Cipollaio	CV	→	2.66	54.87		R20_13
LU	965	Colle Cipollaio	CV	A/R			IT-LU-0986	
LU			SP10	↑				R20_14
LU	501	Levigliano	SP10	→	9.24	64.11		R20_15
LU	203		SP10	→	69.57	69.57		R20_16
LU	150	Vers Ruosina	SP9	↑				
LU	112	Ruosina	SP9	↑	2.24	71.81		R20_17
LU	81	Via Colombina	SP9	←	74.85	74.85		R20_18
LU	62	Seravezza		←	3.56	75.37		R20_19
LU	25	Via Apuana		↗	3.67	78.52		R20_21
LU	4	Via Emilia	SP70	→	5.59	80.96		R20_22
LU	3	Via Padre ignacio		←	3.84	82.36		R20_23
LU	3	Via G.Mazzina		→	2.64	83.6		R20_24
LU	3	Via Cesare		←	2.41	84.77		R20_25
LU	3	Via 4 Novembre		→	1.36	84.96		R20_26
MS	3	Ronchi(piste cyclable)		↑	7.1	91.87		R20_27
MS	3	Viale del Pinete		←	10.22	95.18		R20_28
MS	3	Viale Verrazzano		↑				
MS	3	Marina di Carrara						
		Option						
LU		Via Fonda						
LU	1145	Passo di Croce					IT-LU-1145	A/R
LU		Levigliano						
LU		Carrefour SP10		←				R20_15



- R20**
 Massa Passo del Vestito
 94km 6 cols et 2005m
Marina di Carrara
1. IT-MS-0248
La Foce
 2. IT-MS-0826
Foce del termo
 3. IT-MS-0879
Colle della Tecchia
 4. IT-LU-1033
Facetta del Palazzolo
 5. IT-LU-1098
Passo del vestito
 6. IT-LU-0986
Colle Cipollaio
- OPTION**
1. IT-LU-1145
Passo di Croce

Départ / Arrivée

Average gradient: 8.0 %
 Max gradient: 23.9 %
 Height gain: 2005 m
 Height loss: 2486.0 m

map data: © [OpenStreetMap](#) contributors, [SRTM](#) | map style: © [OpenTopoMap](#) (CC-BY-SA)



Parcours R23a
Camaioere Monte Poraglio
76 km 6 cols et 2000m de dénivelée



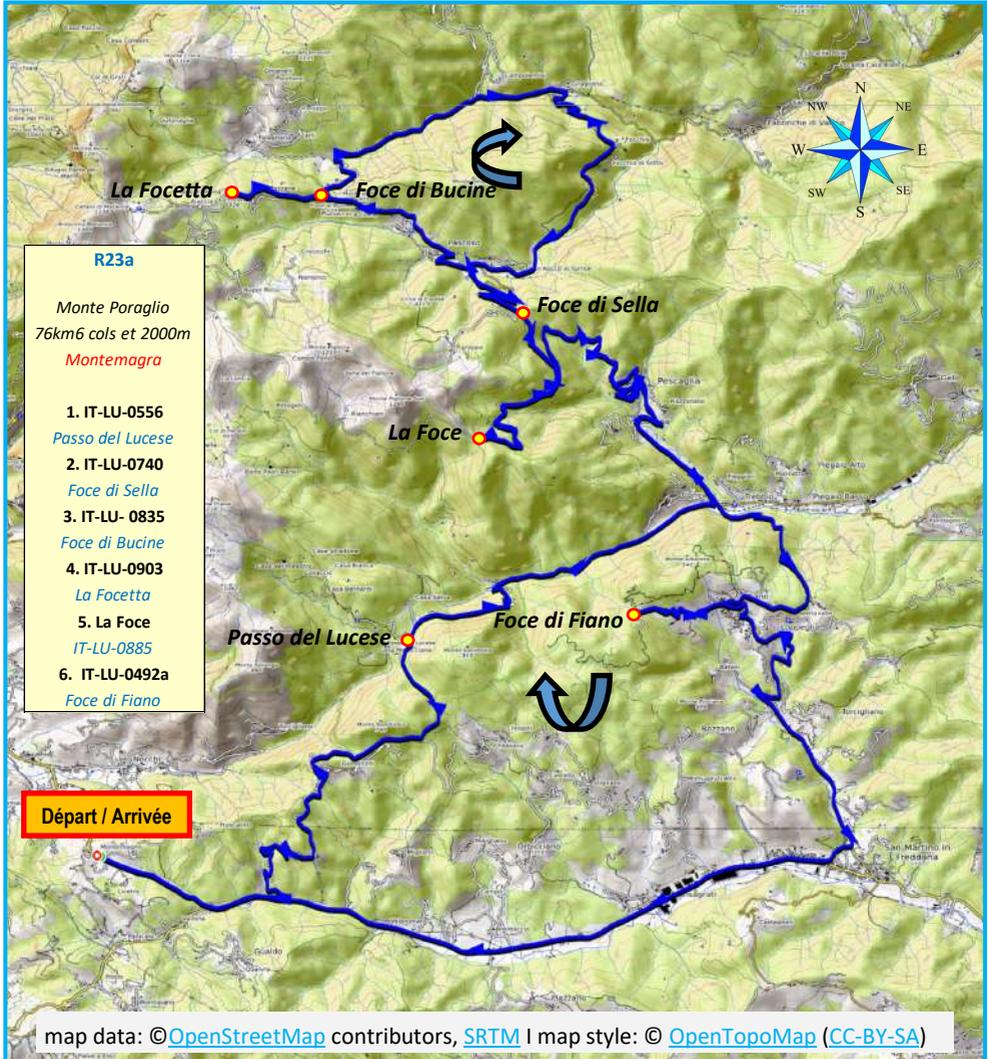
Départ Montemagno

P1: Via de Leccio **43.910847°N 10.338553°E**

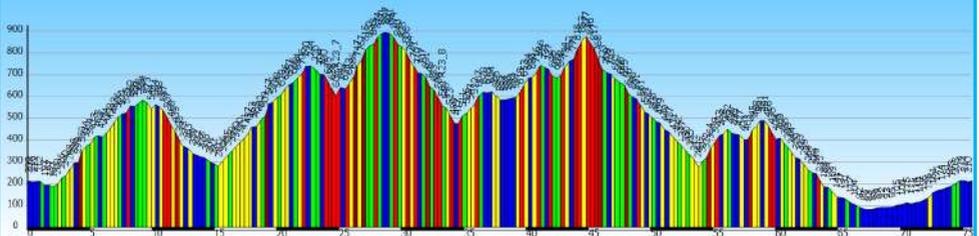
P2: Piazza dei Martiri di Poppieti **43.910083°N 10.339293°E**

Carte: 4Land 25k #200 Alpi Apuane

Prov	Alt	Lieu	Rte	Vers	Dist	Dist Tot	Ref. Catalogue	Remarques
LU	216	Montemagno	SP1	↑	0	0		
LU	181	Via del Norcini		↖	2.076	2.076		R23_1
LU	246			↑	1.142	3.218		R23_2
LU	308			↗	0.753	3.971		R23_3
LU	388	Puosi		↖	1.282	5.253		R23_4
LU	478	Gombitelli		←	1.605	6.858		
LU	560	Carr. Via Gombitelli/ Pizzi		↑	1.647	8.505		R23_5
LU	564	Passo del Lucese		↑	1.915	10.42	IT-LU-0556	
LU	368	Pielucese		↗	2.39	12.81		
LU	281	Trebbio	SP60	←	2.75	15.56		R23_6 /Dir Pescaglia
LU	497	Pescaglia	SP60		3.51	19.07		
LU	750	Foce di Sella	SP60	←	4	23.07	IT-LU-0740	
LU	605	Aiola /Dir Pascoso	SC		1.94	25.01		R23_7
LU	747	Pascoco / Dir Matana	SC	↗	1.46	26.47		
LU	826	Foce di Bucine	SC	←	1.306	27.776	IT-LU-0835	
LU	895	La Focetta	SC	A/R	1.244	29.02	IT-LU-0903	
LU	826	Foce di Bucine	SC	↖	1.25	30.27		vers Bucine
LU	556	Molinetto	SC	↗	3.285	33.555		R23_8
LU	463	Granaglia	SC	→	1.02	34.575		R23_9
LU	606	Focchia	SC	→	1.982	36.557		
LU	606	Aiola /Dir Pescaglia	SC	←	3.183	39.74		R23_7
LU	750	Foce di Sella	SC	↑	1.97	41.71		
LU	686	Vers Rianchiani-Ritrogoli	SC	→	4.15	45.86		R23_10
LU	873	La Foce	SC	A/R	-0.715	45.145	IT-LU-0885	
LU	684	Vers Pescaglia	SC	→	2.385	47.53		R23_10
LU	280	Trebbio	SP60	→	6.967	54.497		
LU	399	Fiano	SC	→	3.615	58.112		R23_11
LU	501	Foce di Fiano	SC	A/R	1.295	59.407	IT-LU-0492a	
LU	394	Fiano			1.598	61.005		R23_11
LU	92	Vers Cimetière	SC	→	6.495	67.5		R23_12
LU	82	San Martino in Freddana	SP1	→	0.334	67.834		R23_13
LU	216	Montemagno	SP1		7.903	75.737		



Average gradient: 3.0 %
Max gradient: 15.8 %
Height difference: 814.0 m
Height gain: 2107.0 m





Parcours R11

Pontremoli Ouest

45km 5 cols et 1332m de dénivelée

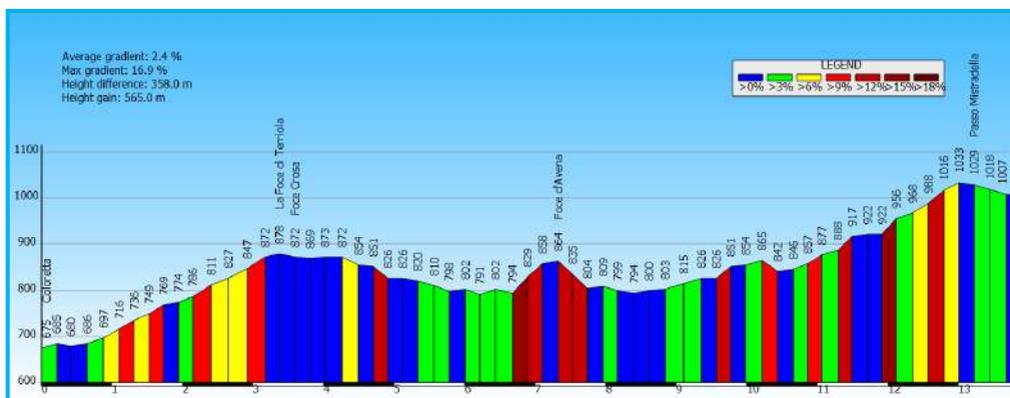
Départ Pontremoli: Via Siligato—Sordi Arredamenti

44.365225°N et 9.882423°E

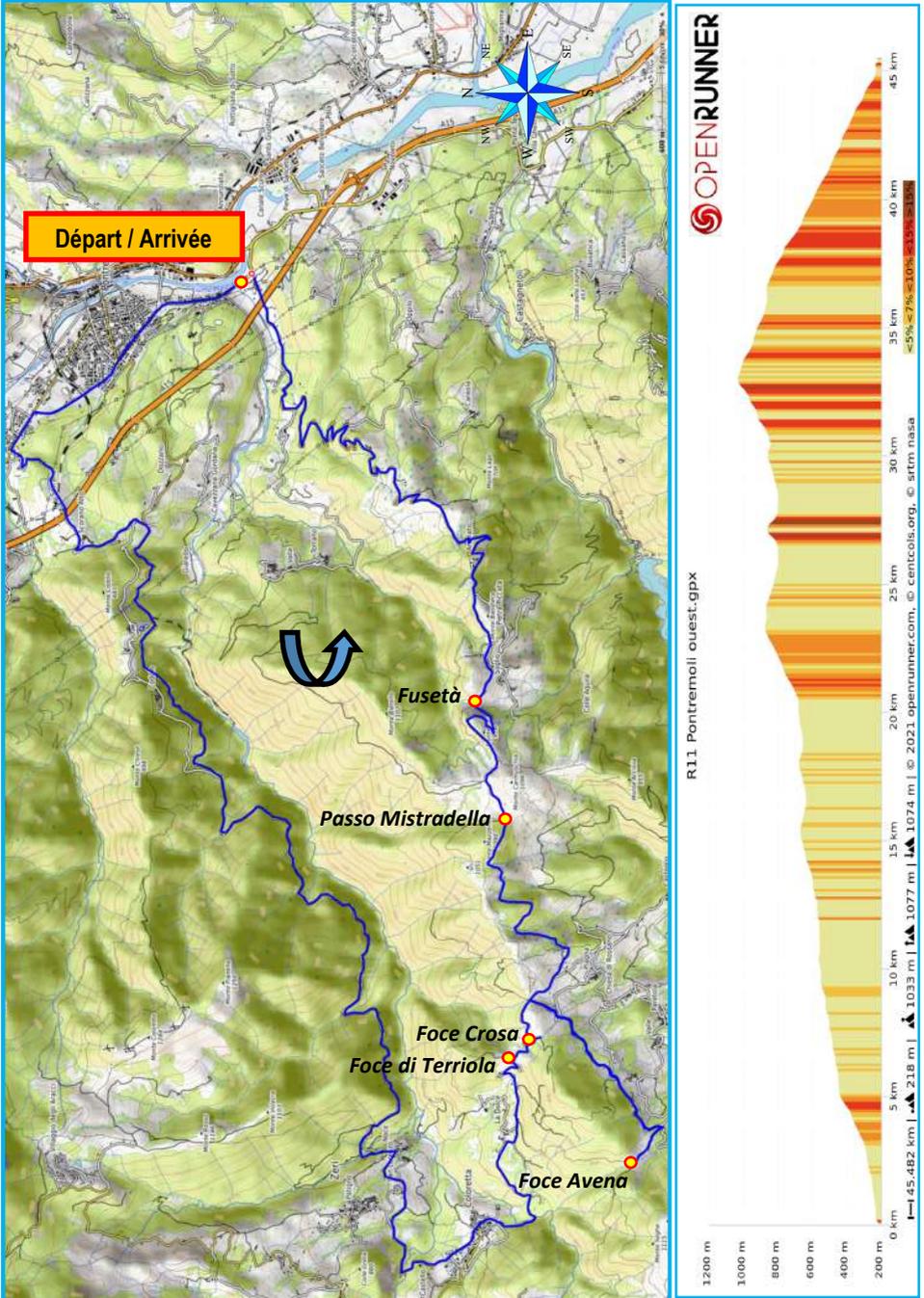


Prov	alt	Lieu	Rte	Vers	Dist	Dist Tot	REF	Rq
MS	218	Pontremoli	SP31	↑	0	0		
MS	283	Via Cabrini (Casa Corvi)	SP31	←	2.67	2.67		
MS	295	carr. SP31/SP37	SP37	←	0.507	3.177		Dir. Bassone
MS	302		SP37	↖	0.103	3.28		Dir. Scorano
MS	648	Noce	SP37	↑	13.92	17.2		
MS	678	Coloretta	SP37	↑	2.72	19.92		
MS	872	La Foce di Terriola	SP37	↑	3.26	23.18	IT-MS-063	
MS	872		R1/2	→	0.319	23.499		Chemin
MS	886	Foce Crosa	R1/2	→	0.171	23.67	IT-MS-0889	
MS	854	carr. SP di Rossano/SP3	SP37	→	0.87	24.54		
MS	835	Foce d'Avena	R1	↑	2.94	27.48	IT-MS-0872	
MS	842	carr. SP di Rossana/SP3	SP37	→	2.863	30.343		
MS	1007	Passo Mistradella	SP37	↑	3.337	33.68	IT-MS-0997	
MS	869	Fusetà	SP37	↑	2.153	35.833	IT-MS-0889a	
MS	828	Arzelato	SP37	↑	1.57	37.403		
MS	220	Pontremoli	SP31	←	8.121	45.524		

Passo Mistradella depuis Coloretta



<https://www.openrunner.com/r/13772357>



map data: © [OpenStreetMap](#) contributors, [SRTM](#) | map style: © [OpenTopoMap](#) (CC-BY-SA)



Parcours R12

Pontremoli Est

98km 5 cols et 2582m de dénivellée

Départ Pontremoli: Via Europa

44.373378°N et 9.876878°E



Pontremoli

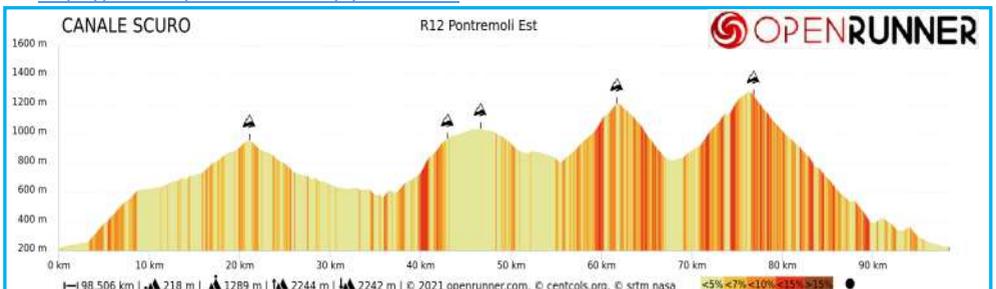
Prov	alt	Lieu	Rte	Vers	Dist	Dist Tot	REF	Rq
MS	223	Pontremoli	SP31		0	0		Via Europa
MS	238	Via Europa /Primo maggio	SP31	→	1.141	1.141		
MS	237	Via Primo Maggio / Risoli		←	0.259	1.4		
MS	246	Via Risoli/Roma		→	0.358	1.758		
MS	243	Via Roma /G.Garibaldi		←	0.232	1.99		
MS	253	Via Garibaldi/SS62	SS62	←	0.768	2.758		
MS	265	Carr.SS62/P39	SP69	←	0.493	3.251		
MS	631	Grondola	SP39	↑	7.744	10.995		
MS	956	Passo del Bratello	SP39	↑	10.1	21.094	IT-MS-0950	
MS	621	Carr.SS62/P39	62	←	10.95	32.04		
MS	836	Montelungo terme	SS62	↑	8.901	40.941		
MS	973	Passo del Righetto	SS62	↑	2.279	43.22	IT-MS-0972	
MS	1038	Passo della Cisa	SS62	↑	3.45	46.67	IT-MS-1039	
PR	824	Berceto	SP15	→	8.55	55.22		
PR	807	Carr.SP15/SP74	SP74	↗	0.26	55.48		
PR	1200	Passo Silara	SP74	↑	6.55	62.03	IT-PR-1200	
MS	932	Cirone	SP108	→	9.21	71.24		
MS	1263	Passo Cirone	SP108	↑	5.615	76.855	IT-MS-1268	
MS	631	Pracchiola	SP42	↑	9.105	85.96		
MS	521	Groppodalosio	SP	↗	2.301	88.261		
MS	397	Molinello	SP42	←	2.242	90.503		
MS	253	Migneno	SP42	↑	6.122	96.625		
MS	232	Pontremoli	SS62	↑	1.891	98.516		



Château de Pontremoli ©Alessio Grazi

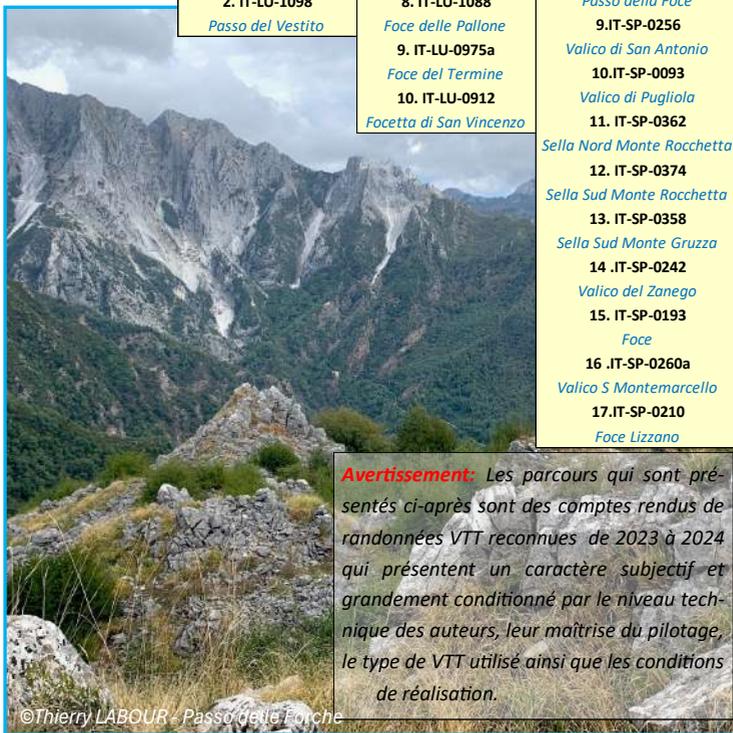


<https://www.openrunner.com/r/13812857>



PROGRAMME VTT

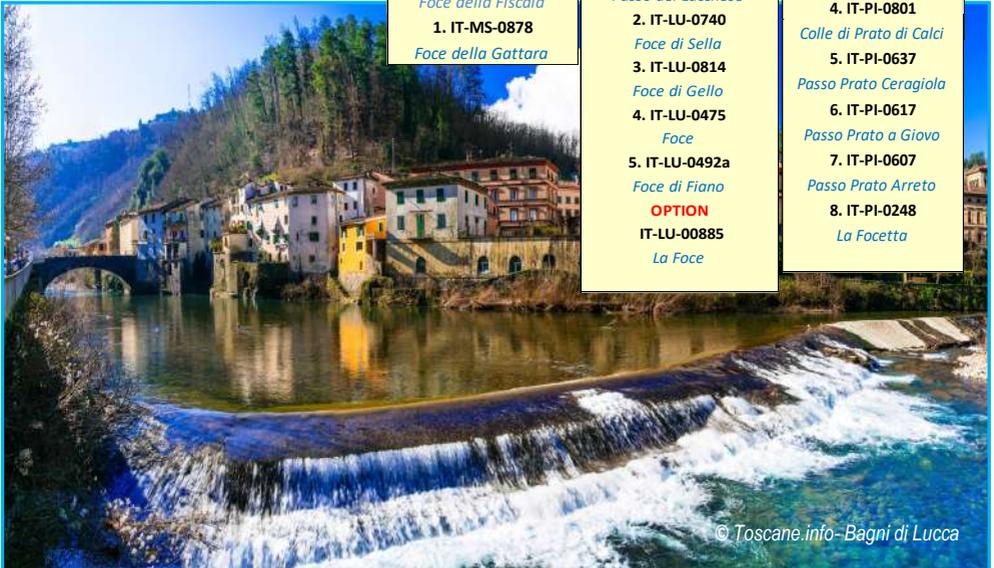
V18	V20a	V27	V38a	V38
Giro del Monte Folgorito 33 km 6 cols et 1081 m <i>Ripa</i>	Monte Corchia 20 km 8 cols et 922m <i>Tre Fiumi</i>	Monte Gabberi 39 km 10 cols et 1584m <i>Pietrasanta</i>	Golfo dei Poeti 66km17 cols et 1407m <i>Romito Magra</i>	Golfo dei Poeti 88km23 cols et 2116m <i>Romito Magra</i>
1. IT-MS-0825 <i>Foce del Termo</i>	1. IT-LU-0986 <i>Colle Cipollaio</i>	1. IT-LU-0454 <i>Foce delle Picche</i>	1.IT-SP-0175 <i>Valico ddella Cisterna</i>	1.IT-SP-0175 <i>Valico ddella Cisterna</i>
2. IT-LU-1025 <i>Passo della Cardella</i>	2. IT-LU-1055 <i>Foce dei Fordazzini</i>	2. IT-LU-0492 <i>Foce delle Noci</i>	2.IT-SP-0098 <i>Sella di Pin Bon</i>	2.IT-SP-0098 <i>Sella di Pin Bon</i>
3. IT-LU-0855a <i>Passo Forche</i>	3.IT-LU-1145 <i>Passo di Croce</i>	3. IT-LU-0589 <i>Le Foce</i>	3. IT-SP-0045 <i>Valico del Termo</i>	3. IT-SP-0045 <i>Valico del Termo</i>
4. IT-LU-0858 <i>Col di Melo</i>	4.IT-LU-1301 <i>La Foce</i>	4. IT-LU-0831 <i>Foce di Sant'Anna</i>	4.IT-SP-0103 <i>Valico di Buonviaggio</i>	4.IT-SP-0103 <i>Valico di Buonviaggio</i>
5. IT-LU-0469 <i>Foce di Monte Canal</i>	5.IT-LU-1294 <i>Passo di Fociomboli</i>	5. IT-LU-0873 <i>Le Focette</i>	5.IT-SP-0341 <i>Valico Est Montalbano</i>	5.IT-SP-0341 <i>Valico Est Montalbano</i>
6.IT-LU-0348 <i>Foce del Ferro</i>	6 .IT-LU-0941 <i>Col di Favilla</i>	6. IT-LU-0795 <i>Foce di San Rocchino</i>	6.IT-SP-0317 <i>Valico Ovest Montalbano</i>	6.IT-SP-0317 <i>Valico Ovest Montalbano</i>
	OPTION	7. IT-LU-0855 <i>Valico di Grattaculo</i>	7.IT-SP-0186 <i>Valico di Stra</i>	7.IT-SP-0186 <i>Valico di Stra</i>
	1.IT-LU-1033 <i>Focetta del Palazzolo</i>	8. IT-LU-1088 <i>Foce delle Pallone</i>	8.IT-SP-0234 <i>Passo della Foce</i>	8.IT-SP-0234 <i>Passo della Foce</i>
	2. IT-LU-1098 <i>Passo del Vestito</i>	9. IT-LU-0975a <i>Foce del Termine</i>	9.IT-SP-0256 <i>Valico di San Antonio</i>	9.IT-SP-0256 <i>Valico di San Antonio</i>
		10. IT-LU-0912 <i>Focetta di San Vincenzo</i>	10.IT-SP-0093 <i>Valico di Pugliola</i>	10.IT-SP-0581 <i>Sella Carpena</i>
			11. IT-SP-0362 <i>Sella Nord Monte Rocchetta</i>	11. IT-SP-0513 <i>Valico del Telegrafo</i>
			12. IT-SP-0374 <i>Sella Sud Monte Rocchetta</i>	12.IT-SP-0511 <i>Valico di Sant'Antonio</i>
			13. IT-SP-0358 <i>Sella Sud Monte Gruzza</i>	13. IT-SP-0485 <i>Sella Scogliarini</i>
			14 .IT-SP-0242 <i>Valico del Zanego</i>	14. IT-SP-0350 <i>Bocca del Cavalin</i>
			15. IT-SP-0193 <i>Foce</i>	15. IT-SP-0190 <i>Sella Derbi</i>
			16 .IT-SP-0260a <i>Valico S Montemarcello</i>	16.IT-SP-0093 <i>Valico di Pugliola</i>
			17.IT-SP-0210 <i>Foce Lizzano</i>	17. IT-SP-0362 <i>Sella Nord Monte Rocchetta</i>
				18. IT-SP-0374 <i>Sella Sud Monte Rocchetta</i>
				19. IT-SP-0358 <i>Sella Sud Monte Gruzza</i>
				20 .IT-SP-0242 <i>Valico del Zanego</i>
				21. IT-SP-0193 <i>Foce</i>
				22 .IT-SP-0260a <i>Valico S Montemarcello</i>
				23.IT-SP-0210 <i>Foce Lizzano</i>



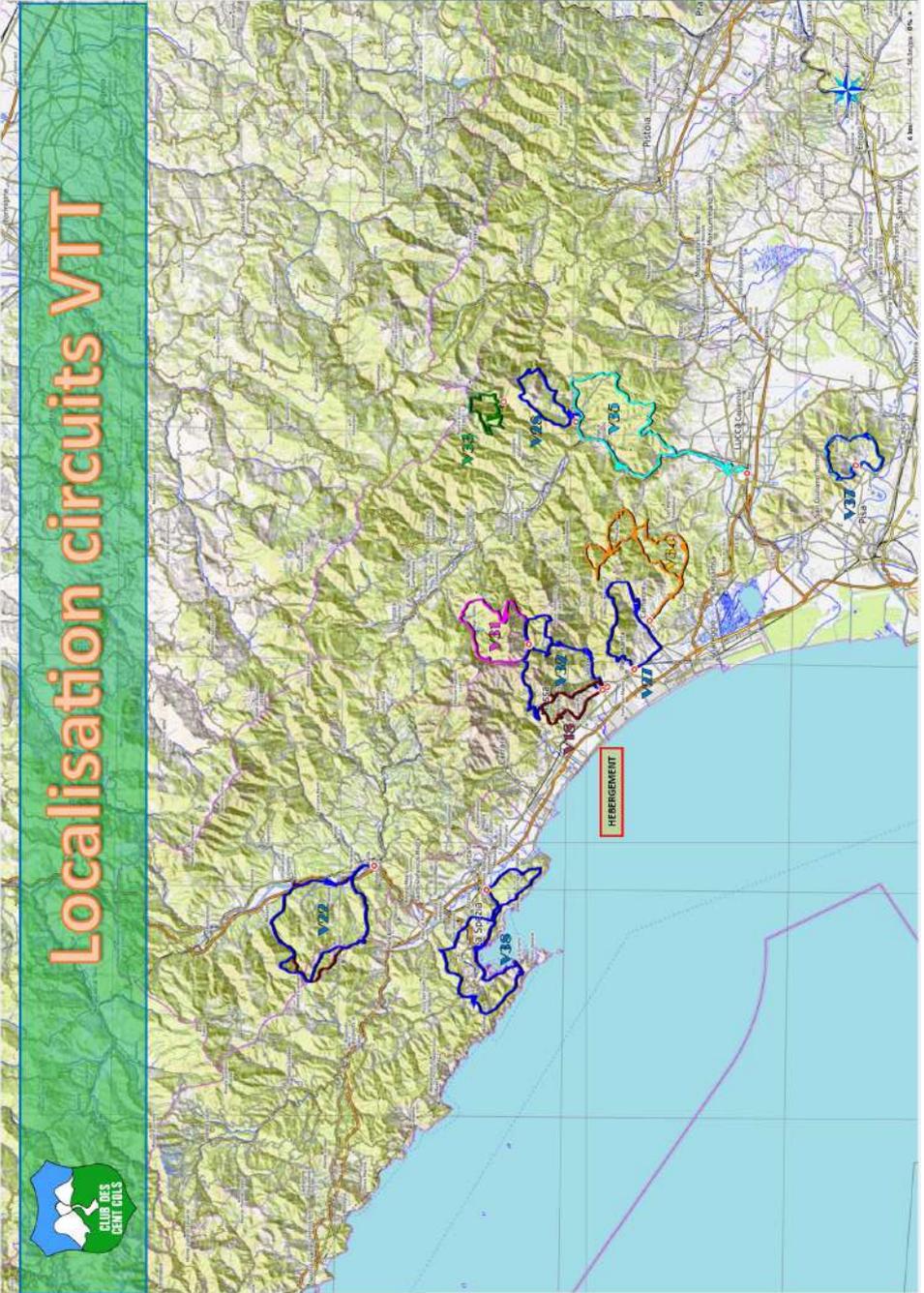
Avertissement: Les parcours qui sont présentés ci-après sont des comptes rendus de randonnées VTT reconnues de 2023 à 2024 qui présentent un caractère subjectif et grandement conditionné par le niveau technique des auteurs, leur maîtrise du pilotage, le type de VTT utilisé ainsi que les conditions de réalisation.

PROGRAMME VTT

<p>V34a Monte Poraglio</p> <p>79km7 cols et 2383m <i>Montemagno</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. IT-LU-0556 <i>Passo del Lucese</i> 2. IT-LU-0740 <i>Foce di Sella</i> 3. IT-LU- 0835 <i>Foce di Bucine</i> 4. IT-LU-0903 <i>La Facetta</i> 5. IT-LU-0814 <i>Foce di Gello</i> 6. IT-LU-0475 <i>Foce</i> 7. IT-LU-0492a <i>Foce di Fiano</i> <p>OPTION IT-LU-0571 <i>Col di Fratti</i></p>	<p>V22a Alpicella</p> <p>63km 9 cols et 2008m <i>Aulla</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1.IT-MS-0575 <i>Valico dei Solini</i> IT-SP0699 <i>Foce Casarchi</i> 3.IT-SP-0710 <i>Sella Alpicella</i> 4.IT-SP-0828 <i>Bocca der Piaggio</i> 5.IT-SP-0744 <i>Foxe</i> 6.IT-SP-1042 <i>Sella di San Genesio</i> 7.IT-SP-0992 <i>Valico dei Casoni</i> 8. IT-MS-0878 <i>Foce della Gattara</i> 	<p>V36a Aulla</p> <p>69km 11 cols et 2006m <i>Aulla</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. IT-MS-0575 <i>Valico dei Solini</i> IT-SP-0699 <i>Foce Casarchu</i> 3. IT-SP-0710 <i>Sella Alpicella</i> 4. IT-SP-0828 <i>Bocce der Piaggio</i> 5. IT-SP-1042 <i>Sella di San Genesio</i> 6. IT-SP-0992 <i>Valico dei Casoni</i> 7.IT-MS-1065 <i>Foce Tromba</i> 8. IT-MS-0858 <i>Foce di Cerro</i> 9. IT-MS-0970 <i>Forcella del Gorgo</i> 10. IT-MS-0934 <i>Foce della Fiscala</i> 1. IT-MS-0878 <i>Foce della Gattara</i> 	<p>V28 Bagni di Lucca</p> <p>36 km 6 cols et 1070m <i>Bagni di Lucca</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. IT-LU-0644 <i>La Foce</i> IT-LU-0775 <i>Foce Colonia</i> 3.IT-LU-0872 <i>Foce del Cassero</i> 4. IT-LU-1103 <i>Foce al Lago</i> 5.IT-LU-1128 <i>Foce al Trebbio</i> 6. IT-LU-0546 <i>Colle della Costa</i> 	<p>V35 Bagni di Lucca</p> <p>84km 3 cols et 1419m <i>lucca</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. IT-LU-0675 <i>Foce di Lupo</i> IT-LU-0737 <i>Foce del Trebbio</i> 3. IT-LU- 0622 <i>Colle Montaglione</i>
		<p>V34 Monte Poraglio Court</p> <p>60km 5 cols et 1972m <i>San Martino in Freddana</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. IT-LU-0556 <i>Passo del Lucchese</i> IT-LU-0740 <i>Foce di Sella</i> 3. IT-LU-0814 <i>Foce di Gello</i> 4. IT-LU-0475 <i>Foce</i> 5. IT-LU-0492a <i>Foce di Fiano</i> <p>OPTION IT-LU-00885 <i>La Foce</i></p>	<p>V37 Monte Serra</p> <p>31km 8 cols et 1008m <i>Calci</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. IT-PI-0504 <i>Foce di Penecchio</i> IT-PI-0484 <i>Foce di Calci</i> 3. IT-PI-0728 <i>Colle di Calci</i> 4. IT-PI-0801 <i>Colle di Prato di Calci</i> 5. IT-PI-0637 <i>Passo Prato Ceragiola</i> 6. IT-PI-0617 <i>Passo Prato a Giovo</i> 7. IT-PI-0607 <i>Passo Prato Arreto</i> 8. IT-PI-0248 <i>La Facetta</i> 	



© Toscane.info - Bagni di Lucca



DIFFICULTES PARCOURS MULETIERS

Les difficultés des parcours sont évaluées selon la classification de la CAI (Club Alpin Italien) relative à la capacité technique requise pour les montées et les descentes (Sigle/Sigle)

TC	Touristique, parcours sur piste non revêtue compacte et lisse, du type carrossable.
MC	Pour des cyclistes de niveau technique moyen, parcours sur piste peu accidentée ou peu irrégulier (chemins de transhumance, carrossable) ou sentier compact et lisse.
BC	Pour des cyclistes de bon niveau technique, parcours sur piste accidentée ou muletier ou sentier plutôt accidenté mais encore cyclable quoique compact mais irrégulier, avec quelques obstacles naturel (par exemple des marches rocheuses ou des racines)
OC	Pour des cyclistes de haut niveau technique comme BC mais sur des sentiers très accidentés ou très irréguliers avec des obstacles significatifs.

V1	<i>Descentes uniquement sur pistes roulantes à inclinaison faible à modérée (maxi 10%). Le revêtement est généralement bien stabilisé. Idéal pour les enfants et les débutants.</i>
V2	<i>Descentes roulantes sur pistes ou chemins plus raides, plus caillouteux (maxi 25%). Sentiers faciles (uniquement recouverts de terre avec une inclinaison faible).</i>
V3	<i>Descentes sur sentiers caillouteux (possibilité de passages raides) demandant une pratique régulière du VTT. Possibilité de rencontrer des marches (30 à 40 cm maxi), des épingles. Pistes ou chemins raides et caillouteux (au delà de 25% passage derrière la selle nécessaire)</i>
V4	<i>Sentiers ou chemins techniques avec de nombreuses marches parfois hautes (>40 cm), des passages exposés, raides à très raides, des épingles, des dalles, du "trial" facile. D'une manière générale, les descentes de cette catégorie sont soutenues.</i>
V5	<i>Descentes comportant de nombreux passages engagés et raides avec obstacles. Sauts à envisager parfois, franchissements, marches hautes (1 m), trial exigeant, zones techniques au bord du vide. À ce niveau de difficulté, le matériel de descente est fortement recommandé.</i>
V6	<i>Passages très engagés avec sauts obligatoires, road gap, trial très exigeant... La catégorie V6 est à réserver à l'élite du VIT Enchaîner un passage V6 implique une prise de</i>

Diff:	complétées par la classification technique de VTOPO selon les indications suivantes:
Asph:	
Chemin R1:	VTOPO
Sentier S1:	
Sentier S2:	La classification des parcours sera revue à la lumière des reconnaissances sur le terrain.
Piste Cycl.:	
Cyclabilité	



Serrazana

Parcours V18

Giro del Monte Folgorito

Linea Gotica

33 km 6 cols et 1081m de dénivelée

Départ : Ripa

Parking: 43.98297°N et 10.20923°E

Carte: 4LAND 25k 200 Alpi Apuane

	V18
Diff:	MC+/V3
Asph:	21
Chemin R1:	11
Sentier S1:	
Sentier S2:	6
Piste Cycl.:	
Cyclabilité	84%
T. Komoot	04:00



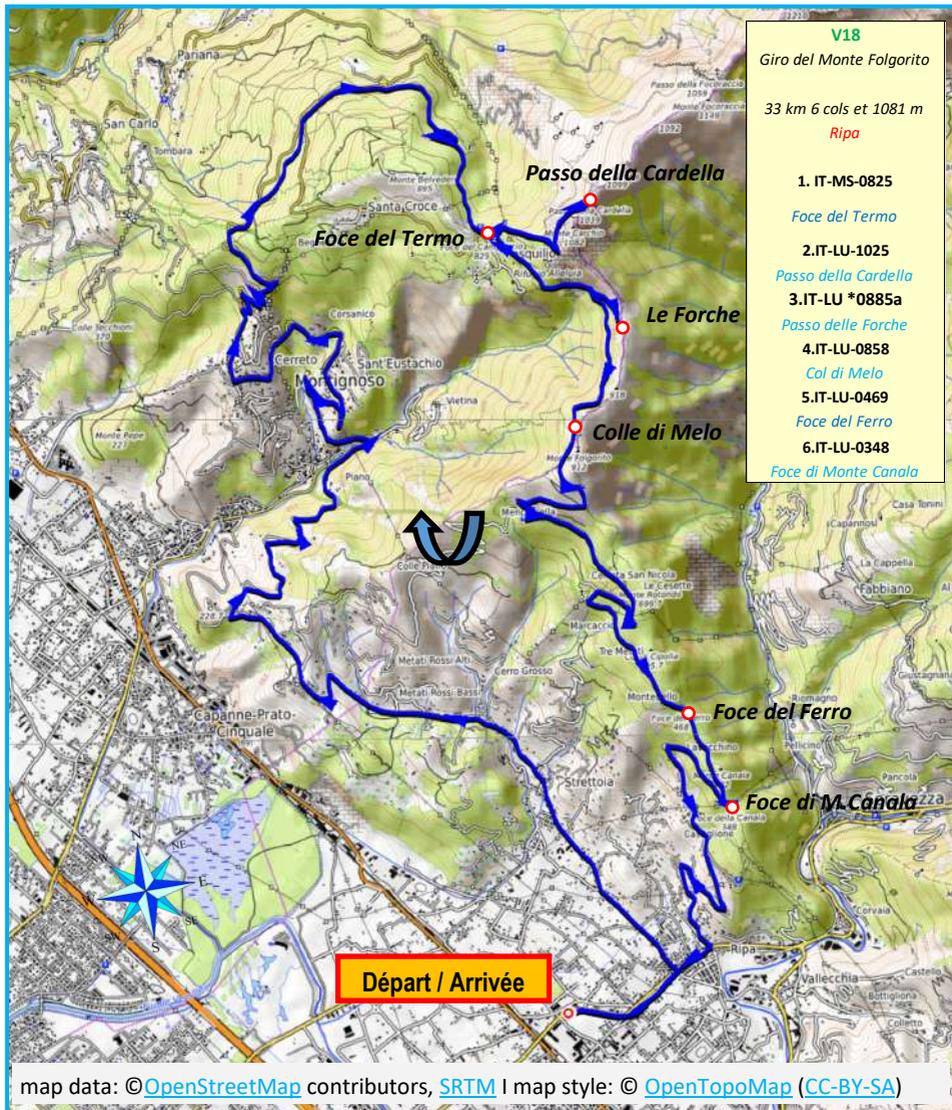
Château Aghinolfi di Montignoso

Depuis le parking Via Casa Rosa prendre la rue jusqu'au feu rouge [V18_1]. Tourner à gauche sur la Via Strettaio. Au [V18_2] Tourner à droite sur la Via Casoni jusqu'à [V18_5] et prendre la Via Guadagni qui offre un point de vue sur le *Château Aghinolfi*. Puis on dépasse le bourg de *Montignoso*. A *Cerreto* on prend la Strada Comunale Bettogli [V18_9] que l'on quitte au km 16.9. [V18_11] dans le virage prendre à gauche la Via Madiella en forêt interdite au vélo. [V18_12] On quitte la route pour emprunter la piste R1. La piste contourne le *Monte Belvedere* et au [V18_13] on rejoint la Via dei Pasquillo, prendre la piste à gauche vers le *Foce del Termo* (ou Passo Pasquillio, ou Foce del Campaccio) (826m) km 19.67. 150 m plus loin au [V18_14] un petit détour vers le Monte Carchio par le Refuge Alleluja mène à la stèle *Passo della Cardella* (1039m) en souvenir de la *Linea Gotica* de 1944. La piste est très rocailleuse et nécessite un peu de poussage. On a une vue sur la côte et sur les carrières de Carrara.

Revenir au [V18_14] et tourner à gauche sur le **GR140** appelé Strada dei Tedeschi.

Au point [V18_15] prendre le sentier à gauche et en aller retour faire le *Passo delle Forche*. Puis revenir à la Strada dei Tedeschi qui descend en passant sous le *Campo del Barga*. Au [V18_16] prendre à gauche le sentier qui monte vers la Stèle de la *Linea Gotica* située au *Col di Melo* (860m) au pied du *Monte Folgorito* puis revenir au **GR140**. Un beau single fait place au **GR** avec un franchissement étroit équipé d'un garde corps. Le single cyclable descend jusqu'au point [V18_19]. Prendre le **GR** qui passe devant la *Chiesa di Cerreta San Nicola* puis continuer jusqu'à la *Foce del Ferro* (469m). Continuer sur le **GR140** par un tronçon technique jusqu'à la *Foce di Monte Canala* (348m). Revenir en arrière et prendre le sentier qui mène à la route goudronnée au Parking et au [V18_20] prendre la Via della Resistenza, au [V18_21] tourner à gauche sur la Via Forni. [V18_22] Tourner à droite en direction de Ripa puis du point de départ.







Parcours V20a

Monte Corchio

20km 6 cols et 2 options et 922m de dénivelée

Départ Tre Fiumi Cyclabilité 80%

P1 44.056307 °N et 10.270789 °E

Carte: 4LAND 25k 200 Alpi Apuane

	V20a
Diff:	BC+/V4
Asph:	9.09
Chemin R1:	7.74
Sentier S1:	2.87
Sentier S2:	2
Piste Cycl.:	
Cyclabilité	80%
T. Komoot	02:29

Attention: le parcours emprunte des tunnels non éclairés. Il est conseillé de se munir d'un éclairage avant et arrière.

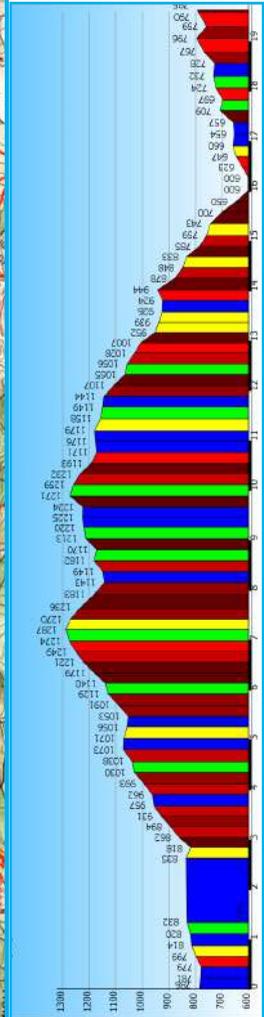
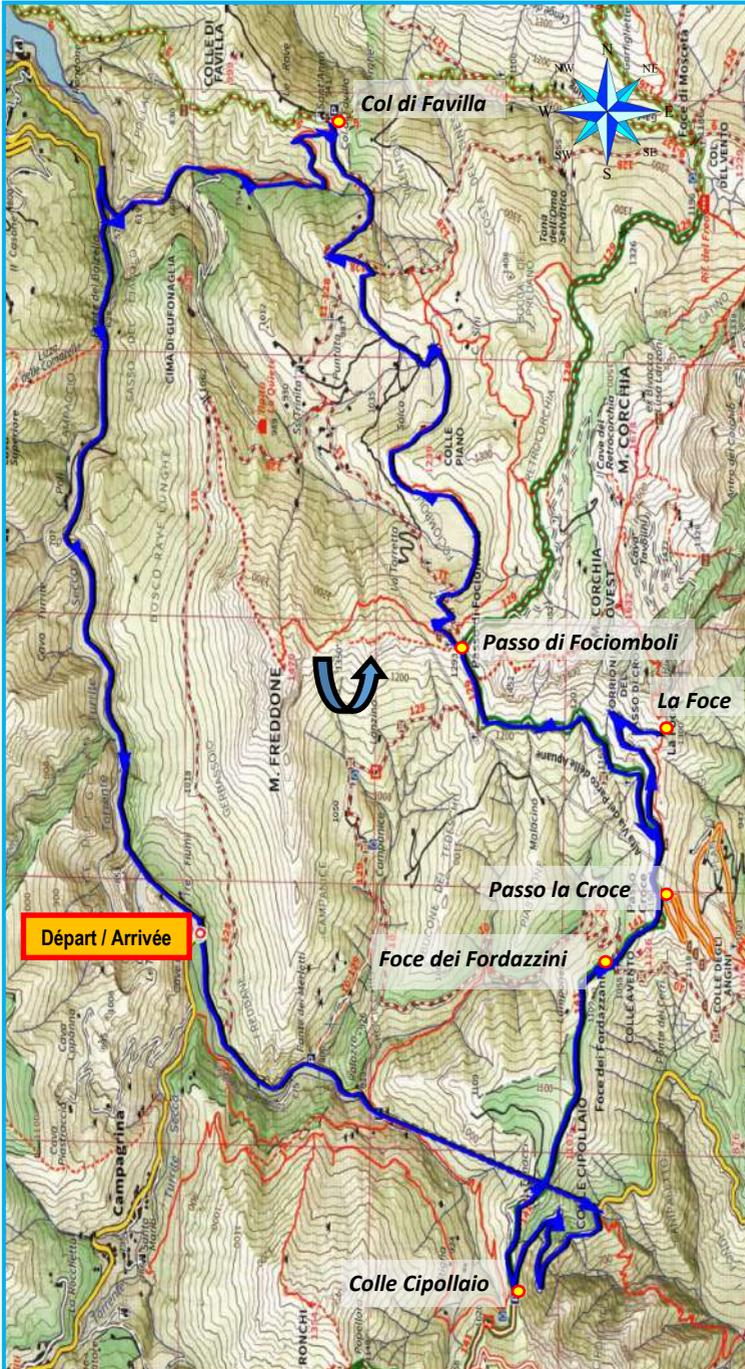
Le parcours court démarre du parking **P1** au Ponte Tre Fiumi. Il est possible de stationner son véhicule au parking **P2 44.01727°N et 10.27066°E** à Terrinca. Ceci rajoute 5.6km et 306m de dénivelée sur la **SP10**. Du Parking **P1** prendre la **SP10** en direction de Massa. La route longe le Freddone jusqu'à l'entrée de la *Galleria del Colle Cipollaio* longue de 1.4km mais éclairée. **[V20_1]** (km 2.68) à la sortie du tunnel prendre la route raide à droite qui rejoint le **Colle Cipollaio** à 986m (Km 4.1). (**Attention la route est fréquentée par des camions**). Au col prendre la piste à gauche en direction de la chapelle Tanacci qui rejoint le **CAI 141**. Poursuivre par le sentier technique jusqu'à la **Foce dei Fordazzini** à 1055m (Km 5.6) . Continuer le sentier avec un peu de poussage jusqu'à la route au **Passo di Croce** à 1145m (Km 6). Au col prendre la route vers la gauche, puis quelques centaines de mètres plus loin **[V20_2]** la piste caillouteuse à droite qui mène à la **Foce** à 1301m (Km 7.3) en A/R. Revenir à la route et tourner à droite sur une belle piste **R1** l'Alta Via del Parco delle Apuane jusqu'au **Passo di Fociamboli** à 1294m (Km 10.18). Descendre sur 200m la piste jusqu'au point **[V20_3]** à 1297m (Km 10.3) , prendre le sentier **CAI 11** jusqu'à la Balise **[V20_4]** . Prendre la piste à droite qui contourne *Colle Piano* et passe par le Refuge il Paleo-Ryan et l'Azienda Biologica . Poursuivre la piste jusqu'à **[V20_7]** où l'on rejoint le **CAI 128**. Puis au **[V20_7]** on retrouve le **CAI 11** qui par la droite mène au **Col di Favilla** à 941m (Km 14.25). Il y a un point d'eau à la chapelle Sant'Anna. Au col prendre la piste **CAI 11 [V20_9]** en sous bois et au **[V20_10]** prendre la piste très raide et caillouteuse qui passe par une ancienne carrière (**Prudence**). La piste rejoint la **SP13** au **[V20_11]**. (coup de cœur: détour jusqu'à Isola Santa et son lac)
Remonter la **SP13** jusqu'au point de départ Ponte Tre Fiumi. (attention au tunnel non éclairé).

Variante: Au parking prendre la **SP13 [V20_12]** qui monte vers le village de Campagrina (Km 1.23). Juste après Arni il faut passer un tunnel non éclairé au Km 2.9 de 0.5km de longueur. On atteint la **Focetta del Palazzo** (tunnel) à 1033m (Km 4.8). Prendre à droite du tunnel une piste **R1** pour atteindre le **Passo del Vestito** à 1098m (Km 5.26). Les 200 derniers mètres nécessitent un petit poussage. Traverser le tunnel pour le point de vue sur la carrière de marbre. Puis revenir par le chemin inverse jusqu'au point de départ.



Isola Santa © Daniele Carbonelli







Parcours V38

Golfo dei Poeti Alta Via del Golfo della Spezia

88km 22cols et 2116m de dénivelée

Départ Romito Magra—Parcheggio Basko

44.102339°N et 9.953379°E

Carte: Geo4MAP 25k 722 Golfo della Spezia

	V38
Diff:	MC/V2
Asph:	72
Chemin R1:	10
Sentier S1:	2
Sentier S2:	1
Piste Cycl.:	0.9
Cyclabilité	98%
T. Komoot	07:33



Depuis le Parking du centre commercial prendre le rond point en direction du centre de Romito Magra. Au deuxième rond point prendre à droite la **SP 331** en direction de La Spezia. Au **[V38_1]** prendre la première rue à droite et au **[V38_2]** prendre le sentier qui longe la Prima traversa Guercio. 50 m plus loin au **[V38_3]** prendre le sentier balisé qui monte à travers le bois avec un poussage jusqu'au **Valico della Cisterna**. On rejoint une piste. **[V38_4]** attention prendre la piste à droite jusqu'à la **Sella di Pin Bon**. On retrouve une route revêtue jusqu'à **La Colla [V38_5]**.

Prendre à droite la Viale Enzo Fosella qui rejoint la **SP19 [V38_6]**. Tourner à gauche pour Baccano en direction de Termo. **[V38_7]** Tourner à droite la Via delle Vie pour éviter le sens interdit. Arrivé au rond point aller à gauche en aller/retour à la **Sella del Termo**.

Revenir au Rond point et prendre le 3ème sortie Via del Monte **[V38_8]**. 150m plus loin à gauche à hauteur de la pharmacie la rue se rétrécit et s'arrête au pied d'un escalier. Il faut porter le vélo sur 200m d'escalier et on rejoint une partie revêtue. **[V38_9]** on rejoint la **SP16**. La route descend jusqu'à Buonviaggio et **Valico di Buonviaggio**.

On traverse la **SP330** et **[V38_10]** prendre en face la Via Valeriano. Avant Valeriano il y a un point d'eau au cimetière.

[V38_11] A Valeriano prendre à gauche la Via Montalbano. La route panoramique offre un point de vue sur le Golfo dei Poeti. Tour à tour on dépasse le **Valico Est del Forte di Montalbano** puis le **Sella Ovest del Forte di Montalbano**. **[V38_12]** on amorce une longue descente jusqu'à Sarbia **[V38_13]**. La Via Montalbano à droite continue jusqu'au **Valico di Stra** légèrement sur la droite. Poursuivre la descente jusqu'à la SS21 Via Aurelia **[V38_14]** tourner à droite vers le **Passo della Foce** en Aller retour (Point d'eau).

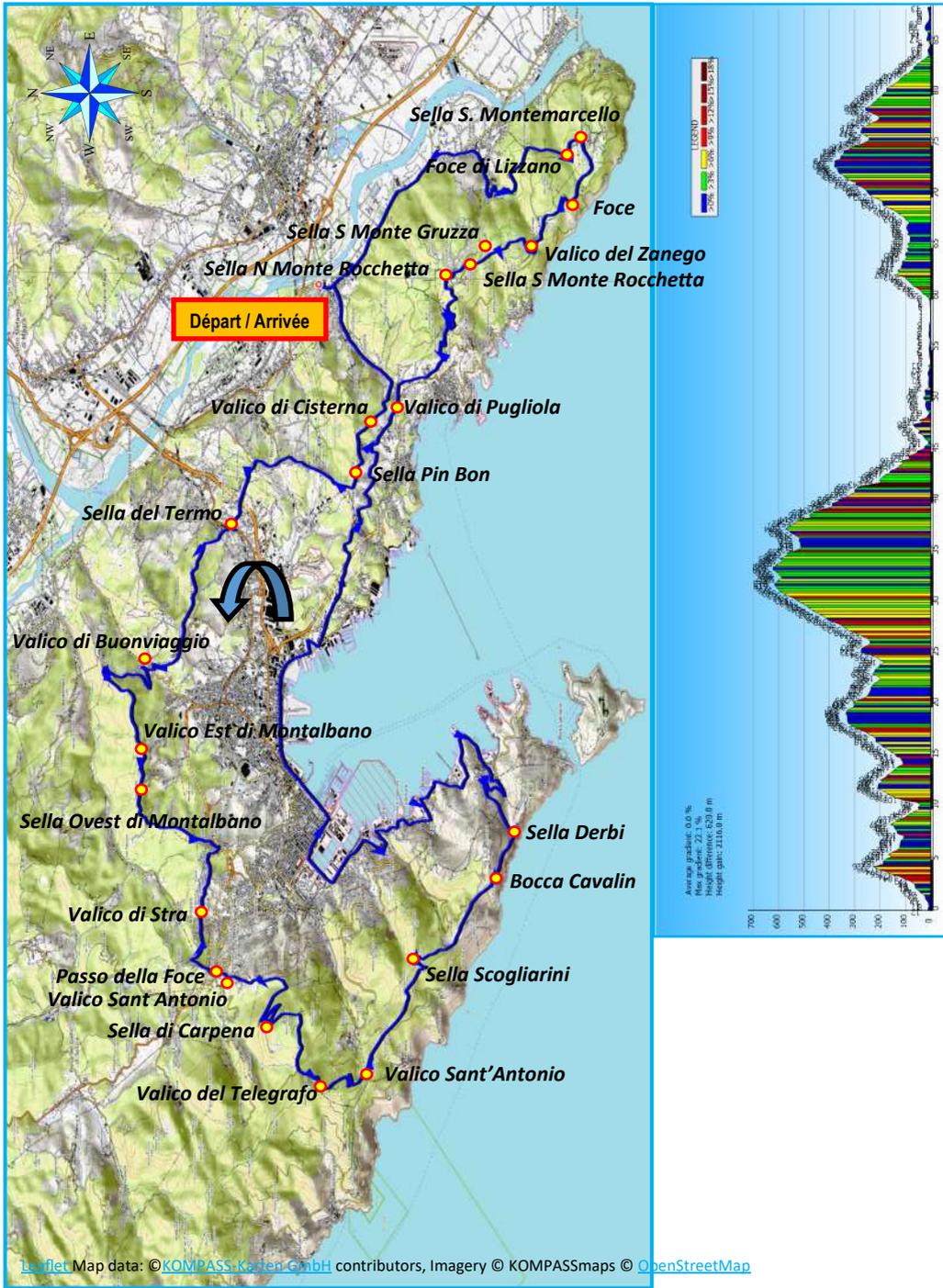
Revenir au **[V38_14]** et prendre à droite la Via del Parodi. 150m plus loin au **[V38_15]** prendre l'escalier à droite qui mène à l'Alta via del Golfo et au **Valico di Sant Antonio** par un sentier cyclable. Revenir à la route. Monter par la droite vers le **Parc National des Cinque Terre**. A la **Sella di Carpena** poursuivre jusqu'au Bivio di Bramapane. On rejoint en descente le **Valico del Telegrafo**. Prendre à gauche la Strada Sant Antonio abate en direction du **Valico Sant'Antonio**. Peu avant le col on trouve un bar où l'on peut se rafraîchir ou pique niquer. Au col prendre la piste à gauche qui descend à la **Sella Scogliarini**.

Variante: à 800m dans le virage un sentier mène à la **Sella Gesirola** puis à la **Sella Scogliarini**.

20m après prendre la piste droite pour aller à Campiglia **[V38_16]** puis la Via della Castellana jusqu'à la **Bocca Cavalin**. En VTT prendre le sentier **AV5T** qui mène directement à la **Sella Derbi**.

Pour les Gravels prendre la route à droite qui longe le Monte Castellana. A **[V38_17]** prendre à droite la route qui monte à la **Sella Derbi**. Revenir au **[V38_17]** et descendre vers la Spezia par la Via della Castellana. Au **[V38_18]** prendre la Via Freschi à droite puis on rejoint le parcours **V38a**. **[V38_19]**

(Suite page 48)





Parcours V38a

Golfo dei Poeti Alta Via del Golfo della Spezia

66km 16cols et 1407m de dénivelée

Départ Romito Magra—Parcheggio Basko

44.102339°N et 9.953379°E

Carte: Geo4MAP 25k 722 Golfo della Spezia

	V38a
Diff:	MC/V1
Asph:	59
Chemin R1:	3.5
Sentier S1:	0.6
Sentier S2:	
Piste Cycl.:	1.4
Cyclabilité	98%
T. Komoot	05:19

La Spezia



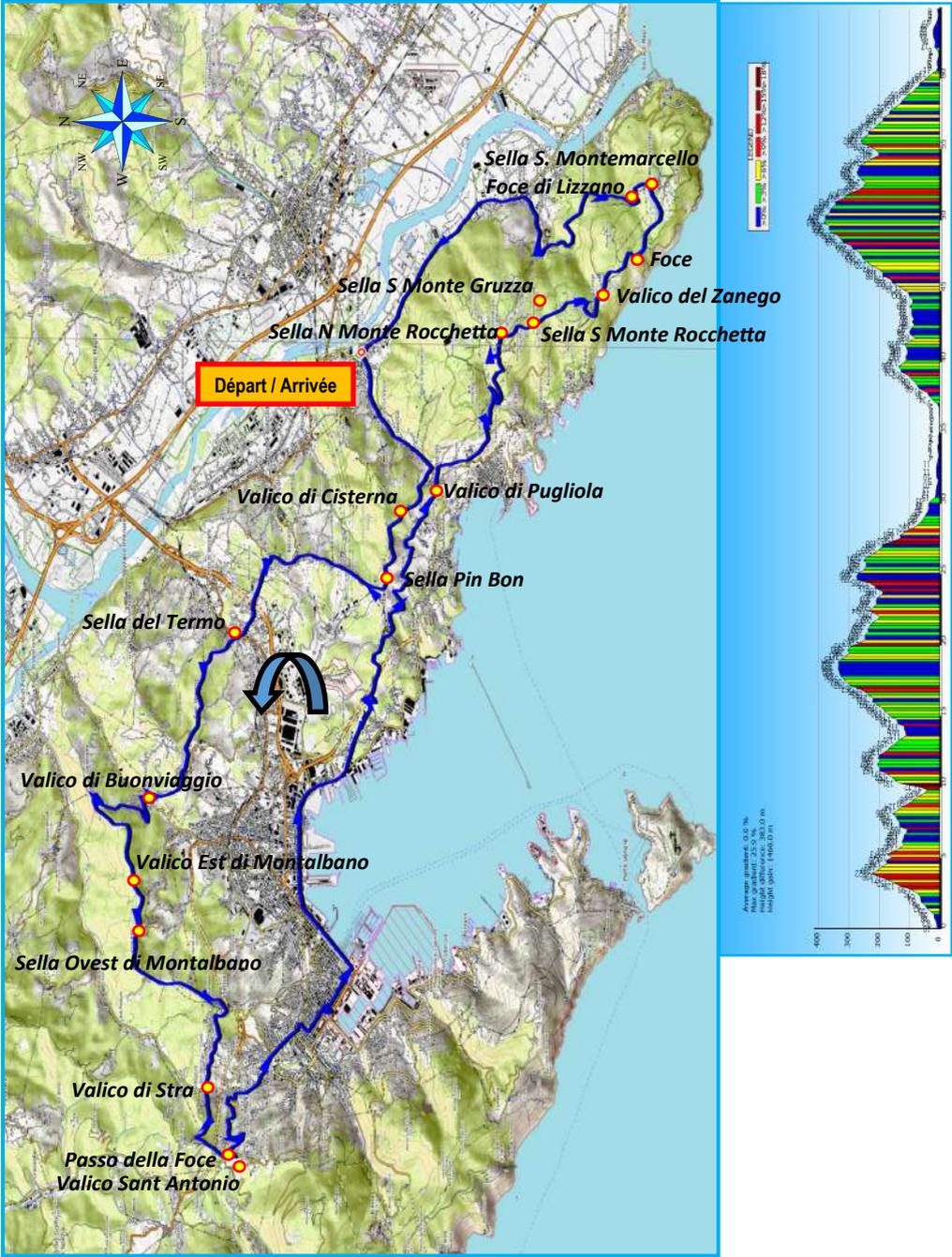
Depuis le Parking du centre commercial prendre le rond point en direction du centre de Romito Magra. Au deuxième rond point prendre à droite la **SP331** en direction de La Spezia. Au **[V38_1]** prendre la première rue à droite et au **[V38_2]** prendre le sentier qui longe la Prima traversa Guercio. 50 m plus loin au **[V38_3]** prendre le sentier balisé qui monte à travers le bois avec un poussage jusqu'au **Valico della Cisterna**. On rejoint une piste. **[V38_4]** attention prendre la piste à droite jusqu'à la **Sella di Pin Bon**. On retrouve une route revêtue jusqu'à **La Colla [V38_5]**. Prendre à droite la Viale Enzo Fosella qui rejoint la **SP19 [V38_6]**. Tourner à gauche pour Baccano en direction de Termo. **[V38_7]** Tourner à droite la Via delle Vie pour éviter le sens interdit. Arrivé au rond point aller à gauche en aller/retour à la **Sella del Termo**.

Revenir au Rond point et prendre le 3ème sortie Via del Monte **[V38_8]**. 150m plus loin à gauche à hauteur de la pharmacie la rue se rétrécit et s'arrête au pied d'un escalier. Il faut porter le vélo sur 200m d'escalier et on rejoint une partie revêtue. **[V38_9]** on rejoint la **SP16**. La route descend jusqu'à Buonviaggio et **Valico di Buonviaggio**. On traverse la **SP330** et **[V38_10]** prendre en face la Via Valeriano. Avant Valeriano il y a un point d'eau au cimetière. **[V38_11]** A Valeriano prendre à gauche la Via Montalbano. La route panoramique offre un point de vue sur le Golfo dei Poeti. Tour à tour on dépasse le **Valico Est del Forte di Montalbano** puis le **Valico Ovest del Forte di Montalbano**. **[V38_12]** on amorce une longue descente jusqu'à Sarbia **[V38_13]**. La Via Montalbano à droite continue jusqu'au **Valico di Stra** légèrement sur la droite. Poursuivre la descente jusqu'à la SS21 Via Aurelia **[V38_14]** tourner à droite vers le **Passo della Foce** en Aller retour (Point d'eau). Revenir au **[V38_14]** et prendre à droite la Via del Parodi. 150m plus loin au **[V38_15]** prendre l'escalier à droite qui mène à l'Alta via del Golfo et au **Valico di Sant Antonio** par un sentier cyclable. Revenir à la route et à la **SS1** par laquelle on descend jusqu'à la Gare. Au rond point 2ème sortie sur Via Fiume puis à droite Via Lamarmora. Au bout, tourner à droite sur Via Amendola.

(suite **V38** et **V38a**)

[V38_19] continuer jusqu'à **[V38_20]** prendre à gauche la piste cyclable jusqu'à **[V38_21]** prendre en face la Viale S. Bartolomeo **SP331**. A la hauteur de **Tigota** prendre la piste cyclable sur le pont qui enjambe la voie ferrée. Prendre la Via delle Casermette à gauche et au Rond point 1ère sortie. A **[V38_22]** Via Pitelli à gauche. A Pitelli prendre la direction de Lerici. **[V38_23]** Tre Strade prendre la Via Militare à gauche jusqu'au **Valico di Pugliola**. **[V38_24]** Tourner à droite sur la **SP28** Via Barcola et monter jusqu'à la station de service où on continue la **SP28** à **[V38_25]** à gauche direction Rocchetta. Par une belle montée on rejoint la **Sella Nord di Monte Rocchetta**. Au col prendre la piste **AVG CAI 411** vers la **Sella Sud di Monte Rocchetta**. Poursuivre la piste et à **[V38_26]** par un bref A/R on passe la Sella Sud di Monte Gruzza. A **[V38_27]** Pian della Chiesa prendre le sentier à gauche. A la bifurcation **[V38_28]** prendre à droite la belle piste puis encore à gauche **[V38_29]** la piste qui descend jusqu'à la **SP28 [V38_30]** sur laquelle on passe successivement le **Valico del Zanego** et la **Foce**. On arrive alors à la **Sella Sud di Montemarcello**. Il ne reste plus qu'à dévaler la **SP28** jusqu'à la **Foce di Lizzano** puis Ameglia avant de rejoindre la **SP442 [V38_31]**.

Au Rond point **[V38_32]** rejoindre le parking du Centre commercial de Romito Magra.





Parcours V27

Monte Gabberi

42 km 10 cols et 1630m de dénivelée

Départ : Pietrasanta (22mn)

Parking Cimetière: 43.951040°N et 10.237742°E

Carte: 4Land 25k #200 Alpi Apuane

	V27
Diff:	BC/V4
Asph:	21
Chemin R1:	6
Sentier S1:	7
Sentier S2:	8
Piste Cycl.:	
Cyclabilité	81%
T. Komoot	04:30

Quitter le parking du Cimetière pour rejoindre la **SS439**. Prendre la direction de Pietrasanta centre. Au **[V27_1]** km 0.57 tourner à droite sur la Via della Fonda et au **[V27_2]** prendre à droite la Via Capezzano. Puis au **[V27_3]** km 2.71 rester sur la même Via puis au **[V27_4]** au km 3.3 prendre à gauche en direction de Capezzano Monte. Au **[V27_5]** km 4.7 prendre à droite la Via Monticolegno. Au **[V27_6]** km 5.43 prendre à gauche la Via Foce del Picche. A la Selva Grande on passe à la **Foce di Picche** (446m à 5.76.). On rejoint la Via Canaldoro à **[V27_7]** au km 6.5. Prendre à droite le **GR3** qui mène à la **Foce delle Noci** (492m au km 7.3). Prendre à droite le **GR3A** appelé **Sentieri Alta Versilia** qui passe par **Le Foci** (589m au km 7.96). Continuer le **GR3-3A** jusqu'à la Casa Zuffone (746m) **[V27_8]** au km 9.38 .

Coup de cœur: A **La Focetta**, col non reconnu, prendre la piste qui mène à l'Ossario di **Sant'Anna di Stazzema**. On peut également aller au point de vue sur le Lago di Masciuccoli.

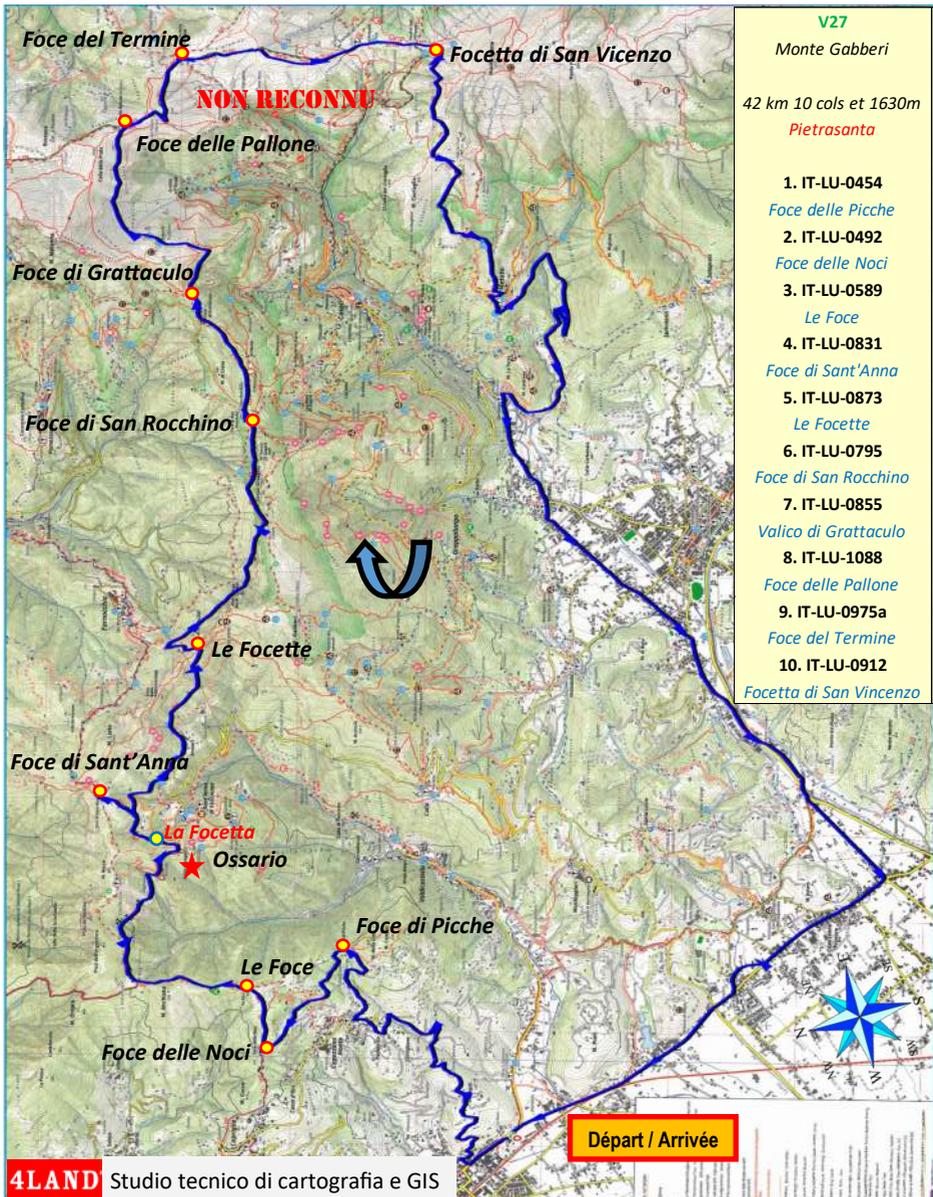
Prendre la piste **GR3** vers Colle Campacci, puis à **La Focetta** **[V27_9]** au km 10.8 continuer le **GR3**. **[V27_10]** au km 11.38 prendre la route **GR3** à gauche avec le panneau indiquant la **Foce Sant'Anna** (831m au km 11.73). Revenir sur ses pas et rejoindre la Via Dulio Pieri **[V27_12]** au km 12.3 . Continuer à gauche la Via San Pellegrino jusqu'à **[V27_13]** au km 13.2. Prendre l'escalier du **GR4** en direction de la **Foce di**



Ossario di Sant'Anna di Stazzema

Farnocchia ou **Le Focette** (873m au km 14.34) Panneau . Prendre le sentier à gauche en direction de Farnocchia puis au **[V27_14]** au km 14.9 prendre le **GR901** di Pietralunga qui vers la crête et la **Foce di San Rocchino** (795m au km 17.5. On passe devant la **Chapelle San Rocchino**, prendre à droite le **GR121-C18** qui passe sous le Monte di Croce et mène à la **Foce di Grattaculo** (855m au km 18.15). Prendre à droite le **GR3** et au **[V27_15]** au km au km 18.85 rester sur le sentier à gauche qui passe à flanc du Monte Mattana jusqu'à la **Foce del Pallone** (1088m au km 20.69). On rejoint ainsi l'Alta Via del Parco dell'Apuane **GR3-101** . Descendre l'Alta Via et à **[V27_16]** à 1050m tourner vers la **Foce del Termine o del Crocione** (975m au km 21.46). Continuer en crête sur le **GR101-C6** en passant par Lencia puis la **Focetta di San Vicenzo** (912m au km 23.5).

Prendre le **GR104** en direction de Metato. Puis descendre pour rejoindre la Strada provinciale Nuova **[V27_17]** km 33. Aller vers Camaioire. Au rond point **[V27_18]** au km 38.8 prendre la 1ère sortie puis avec la **SS439** revenir au parking du Cimetière de Pietrasanta.



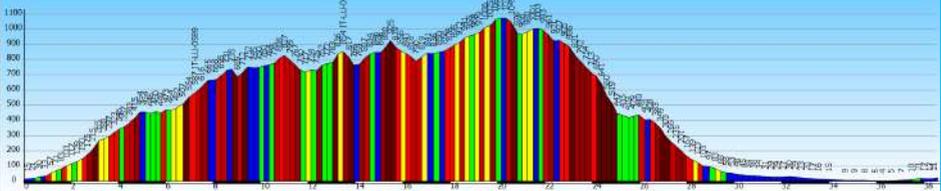
- V27**
 Monte Gabberi
 42 km 10 cols et 1630m
 Pietrasanta
1. IT-LU-0454
Focelle delle Picche
 2. IT-LU-0492
Focelle delle Noci
 3. IT-LU-0589
Le Focelle
 4. IT-LU-0831
Focelle di Sant'Anna
 5. IT-LU-0873
Le Focelle
 6. IT-LU-0795
Focelle di San Rocchino
 7. IT-LU-0855
Valico di Grattaculo
 8. IT-LU-1088
Focelle delle Pallone
 9. IT-LU-0975a
Focelle del Termine
 10. IT-LU-0912
Focetta di San Vincenzo

4LAND

Studio tecnico di cartografia e GIS

Départ / Arrivée

Average gradient: 0.0 %
 Max gradient: 22.9 %
 Height difference: 1868.0 m
 Height gain: 1584.0 m





Parcours V27a

Sant'Anna di Stazzema

25 km 4 cols et 980m de dénivelée

Départ : Pietrasanta (22mn)

Parking Cimetière: **43.951040°N et 10.237742°E**

Carte: 4Land 25k #200 Alpi Apuane

	V27a
Diff:	BC/VA
Asph:	17
Chemin R1:	2
Sentier S1:	2
Sentier S2:	4
Piste Cycl.:	
Cyclabilité	76%
T. Komoot	02:30

Quitter le parking du Cimetière pour rejoindre la **SS439**. Prendre la direction de Pietrasanta centre. Au **[V27_1]** km 0.57 tourner à droite sur la Via della Fonda et au **[V27_2]** prendre à droite la Via Capezzano. Puis au **[V27_3]** km 2.71 rester sur la même Via puis au **[V27_4]** au km 3.3 prendre à gauche en direction de Capezzano Monte. Au **[V27_5]** km 4.7 prendre à droite la Via Monticolegno. Au **[V27_6]** km 5.43 prendre à gauche la Via Foce del Picche. A la Selva Grande on passe à la **Foce di Picche** (446m à 5.46.). Du col prendre le sentier qui longe une clôture verte puis descendre quelques marches d'escalier pour emprunter le sentier à plan terrain cyclable. On rejoint la Via Canaldoro à **[V27_7]** au km 6.3. Prendre à droite le **GR3** qui mène à la **Foce delle Noci** (492m au km 6.9). Le GR3 traverse un champ et passe au-dessus d'une habitation d'un sculpteur.

Prendre à droite le **GR3A** appelé **Sentieri Alta Versilia** qui passe par **Le Foci** (589m au km 7.56). Le **GR** est partiellement cyclable et nécessite parfois un poussage aisé. Continuer le **GR3-3A** jusqu'à la Casa Zuffone (746m) **[V27_8]** au km 8.9 . Prendre la piste **GR3** vers Colle Campacci. On passe à Argentiera à l'ancienne mine de fer puis à **La Focetta** **[V27_9]** au km 10.8.

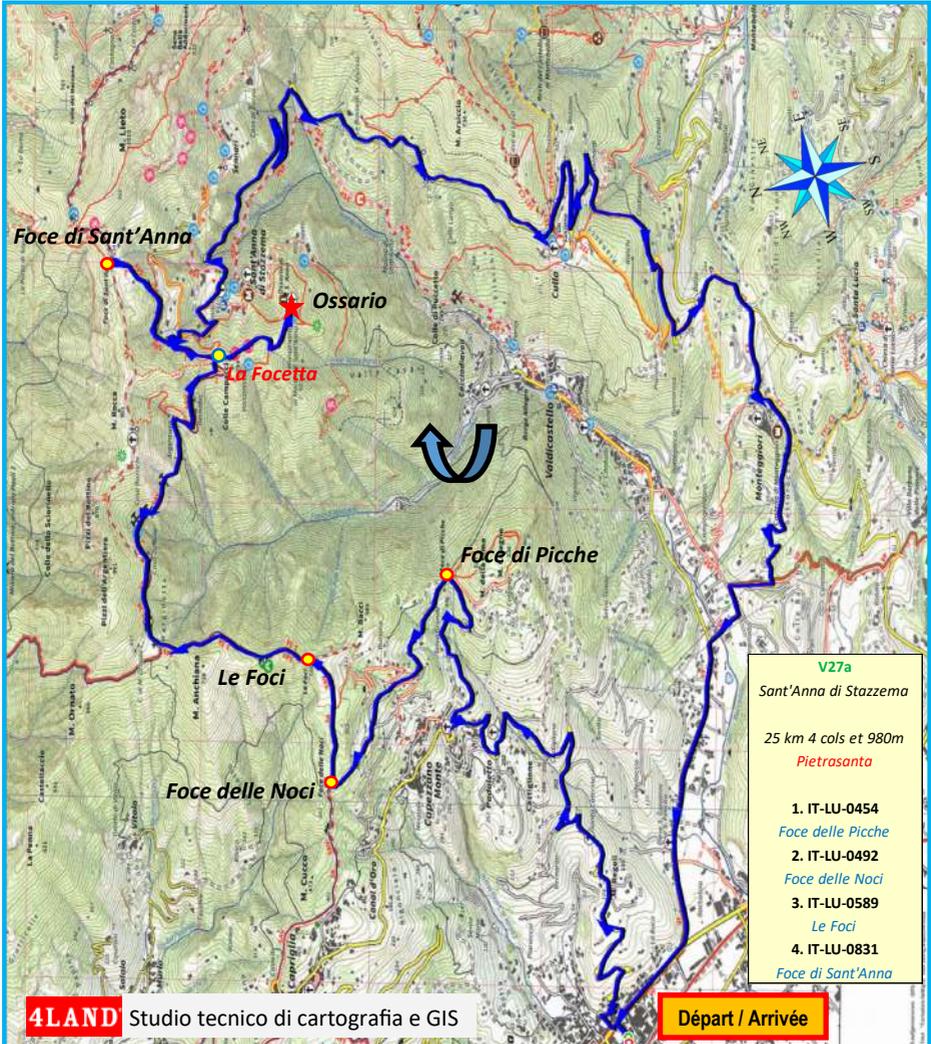
Ce col non reconnu passe à la Chapelle de la Focetta.

A droite prendre la route balisée qui mène à **l'Ossuaire de Sant'Anna di Stazzema**. On peut également aller au point de vue sur le Lago di Masciuccoli. Revenir à La Focetta et continuer le **GR3** **[V27_10]** au km 11.38 prendre la route **GR3** à gauche avec le panneau indiquant la **Foce Sant'Anna** (831m au km 12.6) que l'on atteint avec un poussage. Revenir sur ses pas et rejoindre la Via Dulio Pieri **[V27a_13]** au km 13.6 . (**V27b suite page**)

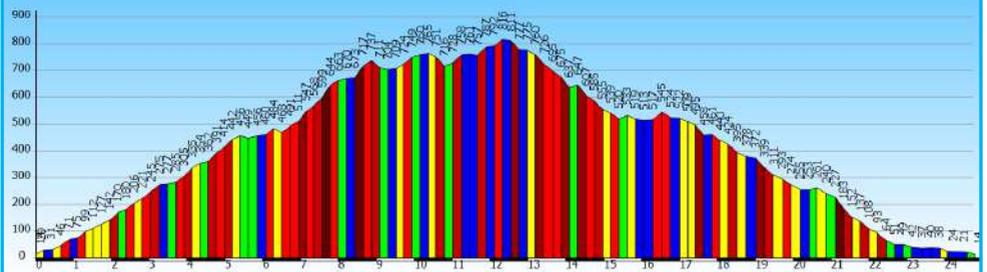
Coup de cœur: Au village de Sant'Anna di Stazemma, il est possible de visiter Le *Musée* Historique de la Résistance créé pour ne pas oublier le massacre nazi du 12 août 1944 et l'histoire de la Libération.

Après la visite la route descend à La Culla (km 18) puis continue par la Via Guiseppe Vangelisti à Balza. Après Monteggiori au km 21.66 **[V27a_15]** prendre à droite la piste Via Orticino qui rejoint la Via Regnalla **[V27a_16]** km 22.85 puis Via Carducci **[V27a_17]** . Continuer en direction de Pietrasanta. **[V27a_18]** On retrouve la **SS439** assez fréquentée. Rejoindre le point de départ.





Average gradient: 0.0 %
Max gradient: 19.8 %
Height difference: 802.0 m
Height gain: 980.0 m





Parcours V27b

Monte Gabberi moyen

39 km 7 cols et 1362m de dénivelée

Départ : Pietrasanta (22mn)

Parking Cimetière: 43.951040°N et 10.237742°E

Carte: 4Land 25k #200 Alpi Apuane

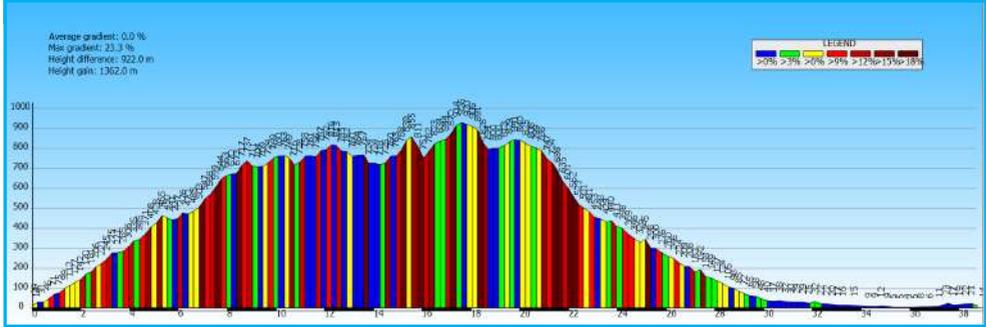
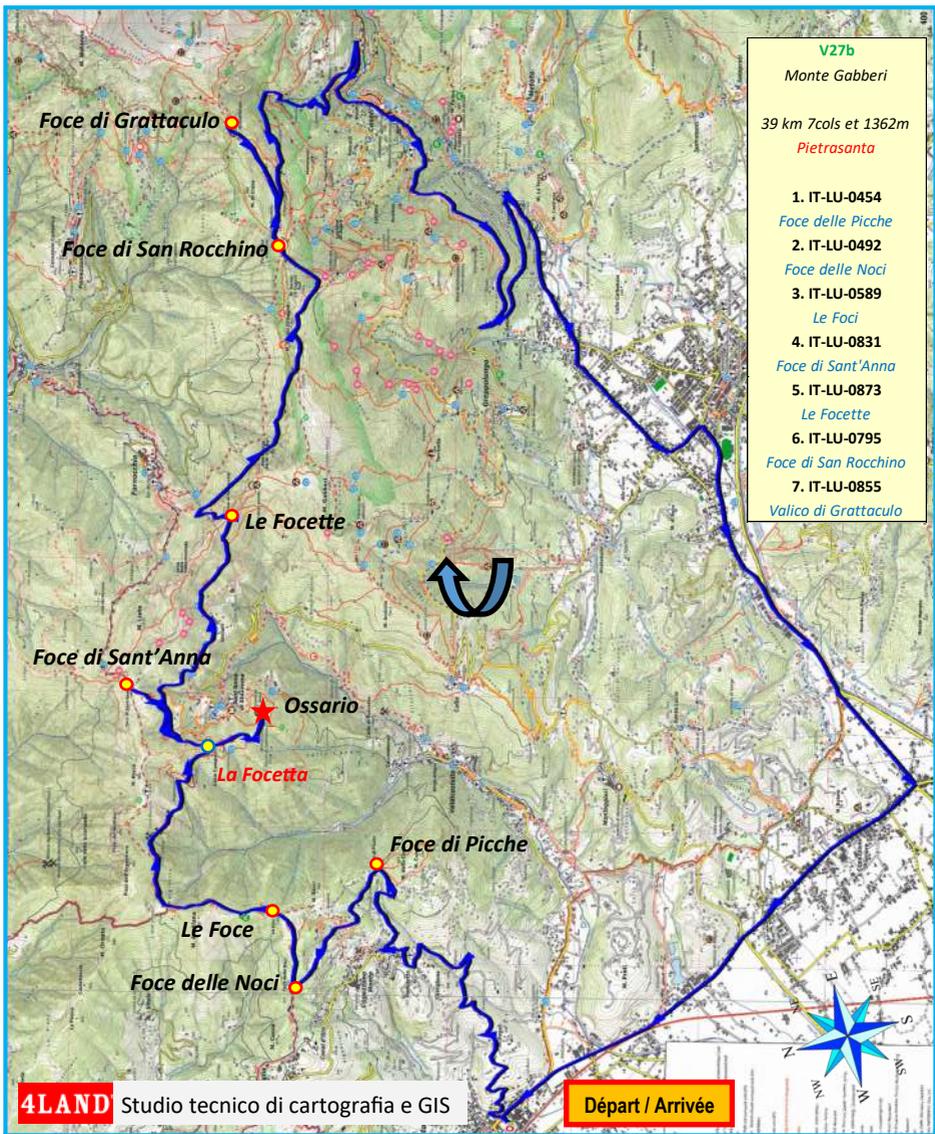
	V27b
Diff:	BC+/V4
Asph:	19
Chemin R1:	3
Sentier S1:	12
Sentier S2:	7
Piste Cycl.:	
Cyclabilité	54%
T. Komoot	3.58

Ce parcours est particulièrement exigeant et destiné à des VTTistes aguerris physiquement.

Quitter le parking du Cimetière pour rejoindre la **SS439**. Prendre la direction de Pietrasanta centre. Au [\[V27_1\]](#) km 0.57 tourner à droite sur la Via della Fonda et au [\[V27_2\]](#) prendre à droite la Via Capezzano. Puis au [\[V27_3\]](#) km 2.71 rester sur la même Via puis au [\[V27_4\]](#) au km 3.3 prendre à gauche en direction de Capezzano Monte. Au [\[V27_5\]](#) km 4.7 prendre à droite la Via Monticolegno. Au [\[V27_6\]](#) km 5.43 prendre à gauche la Via Foce del Picche. A la Selva Grande on passe à la **Foce di Picche** (446m à 5.46.). Du col prendre le sentier qui longe une clôture verte puis descendre quelques marches d'escalier pour emprunter le sentier à plan terrain cyclable. On rejoint la Via Canaldoro à [\[V27_7\]](#) au km 6.3. Prendre à droite le **GR3** qui mène à la **Foce delle Noci** (492m au km 6.9). Le GR3 traverse un champ et passe au-dessus d'une habitation d'un sculpteur.

Prendre à droite le **GR3A** appelé **Sentieri Alta Versilia** qui passe par **Le Foci** (589m au km 7.56). Le **GR** est partiellement cyclable et nécessite parfois un poussage aisé. Continuer le **GR3-3A** jusqu'à la Casa Zuffone (746m) [\[V27_8\]](#) au km 8.9 . Prendre la piste **GR3** vers Colle Campacci. On passe à Argentiera à l'ancienne mine de fer puis à **La Focetta** [\[V27_9\]](#) au km 10.8. Ce col non reconnu passe à la Chapelle de la Focetta.

A droite prendre la route balisée qui mène à **l'Ossuaire de Sant'Anna di Stazzema**. On peut également aller au point de vue sur le Lago di Masciuccoli. Revenir à La Focetta et continuer le **GR3** [\[V27_10\]](#) au km 11.38 prendre la route **GR3** à gauche avec le panneau indiquant la **Foce Sant'Anna** (831m au km 12.6) que l'on atteint avec un poussage. Revenir sur ses pas et rejoindre la Via Dulio Pieri [\[V27a_12\]](#) au km 13.6. Dans l'épingle prendre à gauche la piste balisée Franchi. On rejoint Via Dulio Pieri [\[V27_12\]](#) au km 13.8 . Continuer à gauche la Via San Pellegrino jusqu'à [\[V27_13\]](#) au km 14.7. Prendre l'escalier du **GR4** en direction de la **Foce di Farnocchia** ou **Le Focette** (873m au km 15.8) . Prendre le sentier à gauche en direction de Farnocchia puis au [\[V27b_14\]](#) au km 16.34 prendre le **GR901** di Pietralunga qui monte vers la crête et la **Foce di San Rocchino** (795m au km 19). C'est le tronçon le plus pénible qui nécessite de longs poussages. On passe devant la **Chapelle San Rocchino**, prendre à droite le **GR121-C18** qui passe sous le Monte di Croce et mène à la **Foce di Grattaculo** (855m au km 20.2). Revenir vers San Rocchino et au [\[V27b_15\]](#) au km 21 prendre la piste à gauche **GR-C18** qui passe à Al Monte (Agriturismo Il Paessagio) puis sous Mezzana [\[V27b_16\]](#). On rejoint une prise d'eau puis une belle piste qui descend très fort. Au km 22.95 [\[V27b_19\]](#) on retrouve l'asphalte. Tourner à gauche vers Casoli. Au km 27.34 [\[V27b_20\]](#) prendre à gauche vers Lombrici puis [\[V27b_21\]](#). Puis San Biaggi [\[V27b_22\]](#). On passe par Vado puis Camaiore. Au km 35 [\[V27_18\]](#) au rond point prendre la première sortie et par la **SS439** rejoindre le point de départ à Pietrasanta.





Parcours V34

Monte Poraglio

60km Scols 1972m de dénivelée

Départ : San Martino in Freddana (41mn)

Parking : 43.91036°N et 1044076°E

Carte: 4Land 25k #200 Alpi Apuane

	V34
Diff:	MC/V1
Asph:	50.5
Chemin R1:	10.2
Sentier S1:	
Sentier S2:	0.1
Piste Cycl.:	
Cyclabilité	100%
T. Komoot	05:30

Départ depuis le parking du Cimetière de San Martino in Freddana. Rejoindre la **SP1** à 250m [\[V34_1\]](#). Tourner à droite en direction de Monsagrati Bassa. [\[V34_2\]](#) km 1.84 prendre à droite la route montant à Monsagrati Alta. A la bifurcation au km 3.34 prendre à gauche la direction Passo Lucese. [\[V34_3\]](#) prendre la direction Stignano puis [\[V34_4\]](#) vers Fibbiano au km 7.4. Au km 10 on rejoint la Via Lucese [\[V34_5\]](#) tourner à droite. **Passo del Lucese** au km 11.96. Continuer la route à travers bois qui descend à Trebbio au km 17 [\[V34_6\]](#) prendre à gauche la **SP60** en direction de Pescaglia au km 20. Traverser le village et continuer sur la **SP60** vers la *Madonna delle Solca*. [\[V34_7\]](#) continuer à droite la SP60 jusqu'à la **Foce di Sella**

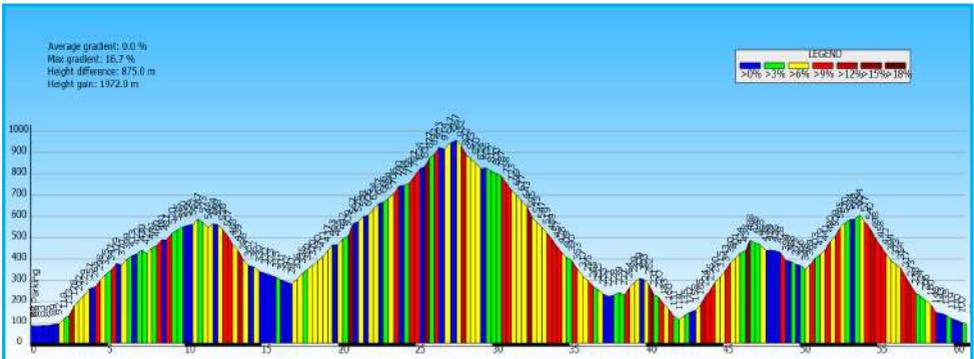
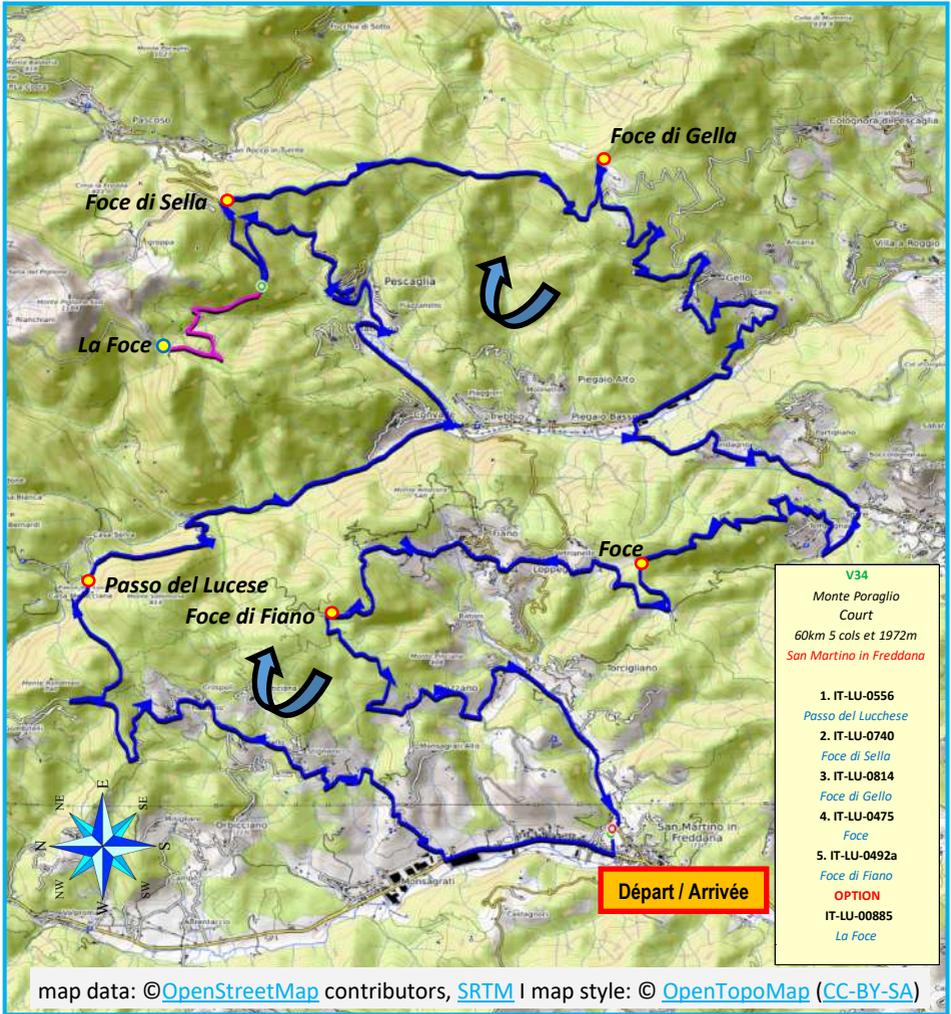
Bonus: [\[V34_7\]](#) km 23.45 on peut aller chercher **La Foce** à 4.5km en A/R qui ajoute 126m de dénivelée.

au km 24.7. Au col prendre à droite la piste revêtue qui mène à l'**Agriturismo «La Cuculiera»**. La piste est revêtue sur 2km jusqu'au parking puis donne place à une piste en terre. Continuer la piste à travers bois jusqu'au [\[V34_8\]](#) au km 29.4 où m'on rejoint la route asphaltée. Tourner à gauche pour aller en A/R à la **Foce di Gello** km 29.7. Redescendre à Gello au km 34 puis au km 37.7 [\[V34_9\]](#) on retrouve la **SP32**. Tourner à droite en direction de Pescaglia et au km 38.8 [\[V34_10\]](#) prendre la route qui contourne la scierie Santini en direction de Fondagno km 40.5 à 292m d'altitude. A la sortie du village au km 40.2 prendre la route à droite qui descend à Valdottavo. A l'entrée de Valdottavo au km 44.44 prendre la route à droite qui monte vers Torre au km 43.63. La route est goudronnée jusqu'au km 47. Ensuite une belle piste gravillonnée mène au pied du col **Foce** au km 47.4 située légèrement au-dessus de la piste sur la droite par un petit sentier longeant la clôture. La piste descend ensuite à la Crocetta delle Foce pour rejoindre l'asphalte à San Graziano. Prendre à droite la route en corniche qui mène à Loppeggia. Au km 50.7 on rejoint Loppeggia [\[V34_11\]](#) remonter le village jusqu'à Fiena et km 51.25 à l'arrêt de bus [\[V34_12\]](#) prendre la route étroite avec le panneau Fiena à gauche. La route monte jusqu'à la Place au Monumente dei Caduti situé à la **Foce di Fiano** au km 52.7.

Sur la gauche prendre la piste goudronnée vers le Belvédère. Au km 53.5 la route cède à la piste gravillonnée. Rester toujours à main gauche jusqu'à Bozzano. Au km 56.6 [\[V34_13\]](#) à l'Oratorio Santa Zita prendre la route à gauche qui descend vers San Martino in Freddana.



Foce di Fiano © Gérard Birelli





Parcours V34a

Monte Poraglio

79 km 7 cols + 1 option 2383m de dénivelée

Départ : Montemagno (32mn)

Parking: 43.910820°N et 10.338770°E

	V34a
Diff:	MC+/V2
Asph:	51
Chemin R1:	8
Sentier S1:	
Sentier S2:	2
Piste Cycl.:	
Cyclabilité	97%
T. Komoot	05:17



Départ depuis le parking du Montemagno. Au carrefour Vallone rester sur la **SP1** à gauche **[V34_1]** et poursuivre jusqu'à **[V34_2]** au km2.2 prendre à gauche la Via dei Norcini. Au **[V34_3]** rester sur la via Norcini jusqu'à l'entrée de *Gombitelli*. Dans le virage prendre la Via Gombitelli à gauche. A hauteur de la rue allant au cimetière rester sur la route à gauche Via Nocchi. La route ombragée monte jusqu'au **Passo del Lucese** (556m au km10.6). Descendre par la Via Nocchi jusqu'au carrefour **SP32/SP60 [V34_4]** au km 21.6 *Trebbio*. Tourner à gauche sur la **SP60** en direction de *Pescaglia* puis de la **Foce di Sella** (740m au km23.7).

Variante: Au km 22.61 à 684m d'altitude.

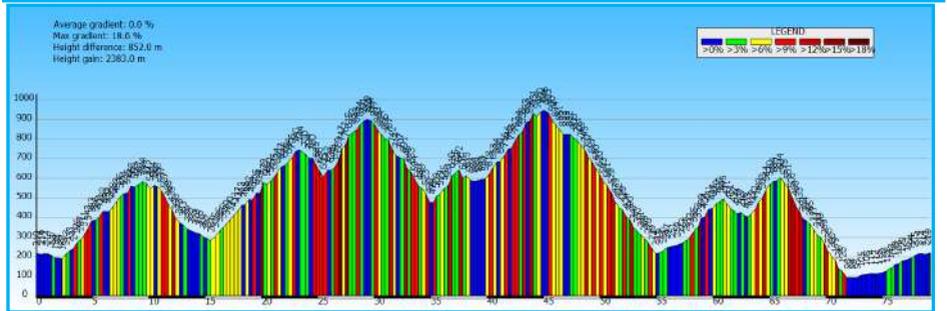
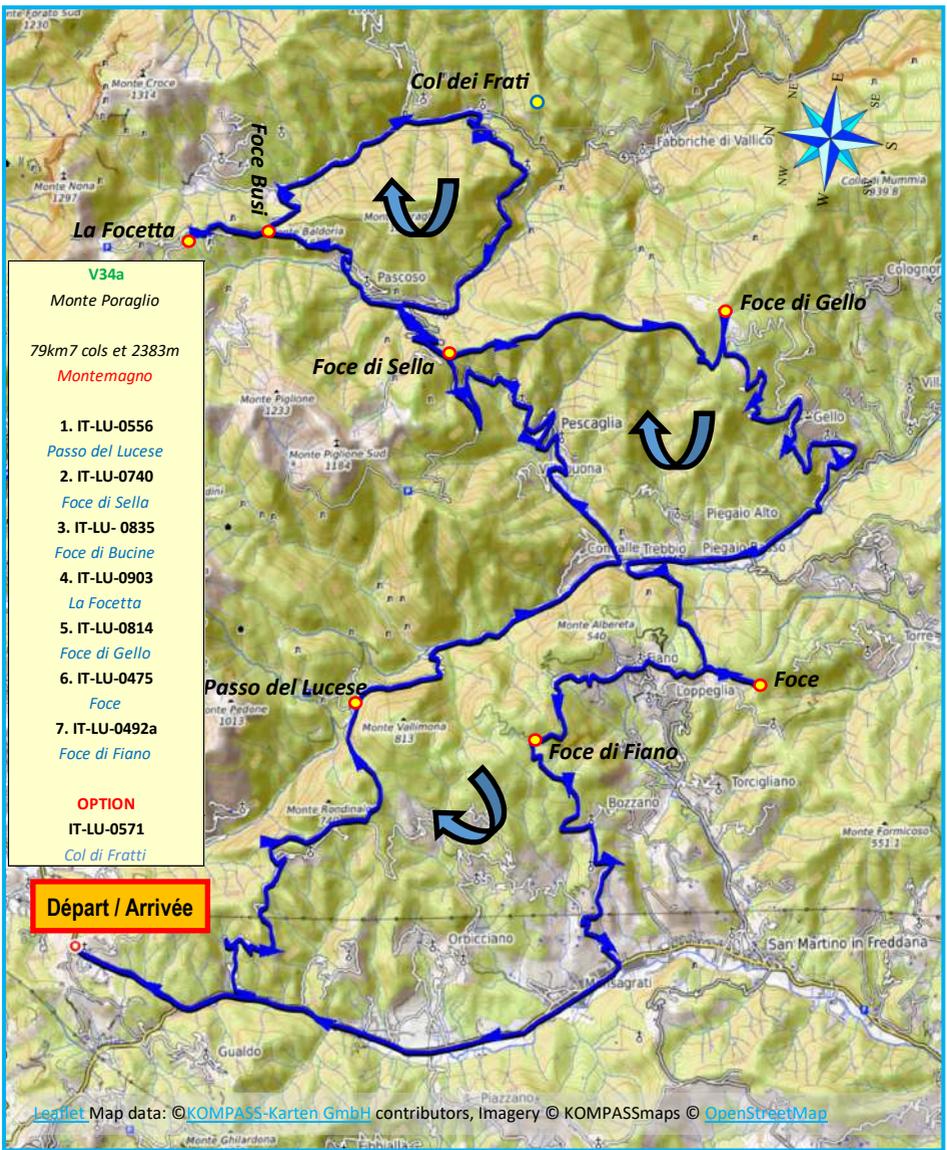
Prendre la petite route à gauche vers La Foce 4 km en A/R

Descendre jusqu'au croisement des routes **[V34_6]** au km 25.7 Tourner à gauche en direction de *Bucino* (Panneau bleu). Au km 26.2 **[V34_7]** prendre la direction *Pascoso* et aller à la **Foce di Bucine** (835m au km 28.4) prendre la route à gauche et en A/R aller à **La Facette** (903m au km 29.6). Revenir à la Foce di Bucine prendre la route en direction de Palagnana. Au km 34 on passe par Bucine puis à *Gragliana* **[V34_8]** au km 35.4 prendre à droite la route en direction de Focchia (panneau bleu). On rejoint au **[V34_6]** au km 40.4 Il Coletto.

Reprendre la route en direction de *Pescaglia* et à la Foce di Sella prendre la route à gauche vers l'Agriturismo « La Cuculiera ». Arrivée à La Cuculiera on quitte l'asphalte pour emprunter la piste forestière jusqu'à la **SP32** au **[V34_9]** au 47.2. Remonter à gauche sur la **SP** jusqu'à la **Foce di Gello** (814m au km 47.5) . Retourner en arrière et descendre le **SP32** jusqu'à *Gello* (km 57.7) puis Celle et rejoindre le Molino della Volpe **[V34_10]** au km 55.4.

La **SP32** remonte vers *Trebbio* et au **[V34_11]** au km 58 prendre la Via Don Aldo Mei en direction de *Pescaglia* (panneau bleu). Au **[V34_12]** au km 60.5 prendre la piste gravillonnée qui monte à un groupe de maisons lieu-dit *Fobbia* que l'on contourne avec un sentier jusqu'à la **Foce** (475m au km 61.4). Revenir en arrière et prendre la route asphaltée à gauche passant par *Fiano*. Au **[V34_13]** au km 63.5 prendre la route menant à la **Foce di Fiano** (492m au km 65) légèrement à droite de la place de la Chiesina di Foce. Revenir à la place marqué d'un drapeau et prendre la route étroite à droite vers *Bozzano* revêtue au début puis devient une piste. On retrouve l'asphalte à *Bozzano*, continuer vers *Monsagrati Alto* . Au **[V34_14]** au km 72.6 prendre à droite la **SP1**. Dépasser *Monsagrati* puis *Valpro* et au **[V34_2]** au km 78 on retrouve le début du parcours. Revenir à *Montemagno* par la même route.







Parcours V22

Alpicella

55 km 6 cols et 1626 m de dénivellée

Départ Aulla (27mn)

44.213961°N et 9.967345°E

Carte: 4LAND 25k 203W Appennino Ligure e Tosco Emiliano

Ce parcours est décliné en deux variantes: l'une pour les VTT et l'autre pour les gravels. Le départ est effectué depuis l'un des nombreux parkings à disposition: CONAD, LIDL, PENNY..... Rejoindre la Ciclopedonale Via Franginesa au point [V22_1] continuer à la sortie d'Aulla [V22_2] jusqu'à Terrarossa [V22_3]. Prendre la **SS 62** à gauche jusqu'à l'embranchement [V22_4] à gauche Via Barbarasca. Une fois traversé le pont au-dessus de Fiume Magra au point [V22_5] prendre à gauche la **SP20** qui passe sous le **SS62**.

Au point [V22_6] pour le VTT prendre à gauche la route qui devient une piste au lieu-dit Campo. La piste monte à Canala et au point [V22_7] prendre à gauche la belle piste en direction de Meredo pour aboutir à Novegigola au point [V22_9] et à la **SP20**.

Pour le gravel au point [V22_6] rester sur la **SP 20** on passe alors par Tassonaria, Canala, Cerco, Campo Sopra et par Novegigola. On arrive au **Valico dei Solini** à 575m (Km 13) soit une montée de 8 km à 6% moyen. Revenir légèrement en arrière et au point [V22_10] prendre la piste à gauche vers Monte Castellaro. Rester sur l'**AVML** jusqu'à [V22_12] puis **CAI 171V** au croisement avec la **SP20** [V22_13]. Passer le portail à gauche continuer sur **171V** jusqu'à la **Foce Casarchi** à 702m (Km 17.7). Au col prendre revenir au [V22_13] **CAI 171** [V22_13] et rester sur le sentier à droite qui passe sous le Monte Alpicella et atteint la **Sella Alpicella** à 711m (Km 20.5). Poursuivre sur l'**AVML** (Via Nasso) jusqu'à la **SP6** [V22_14]. Prendre à droite la **SP6** et à la bifurcation 100m plus loin rester sur la **SP6**. (Balisage **AVML**). Contourner le Monte Pietre Bianche jusqu'à [V22_15] (Km 22) **Bocca der Piaggio**. Prendre la **SP6** à gauche qui monte à travers bois en perdant son revêtement. [V22_16] au km 23.83 prendre le sentier à gauche qui mène à la **Foce** (A/R 1.5 km). A la bifurcation [V22_17] prendre la piste à flanc de Monte Cornoviglio. Continuer tout droit vers Parana (panneau) km 25.

Variante Gravel V22a: A [V22_21] Continuer à droite sur la Via Calice. A [V22_22] prendre la piste **SP23** qui mène à Villetcchia. On rejoint la SP23 revêtue. Traverser le village puis continuer par Villa. A [V22_28] on rejoint le parcours VTT.

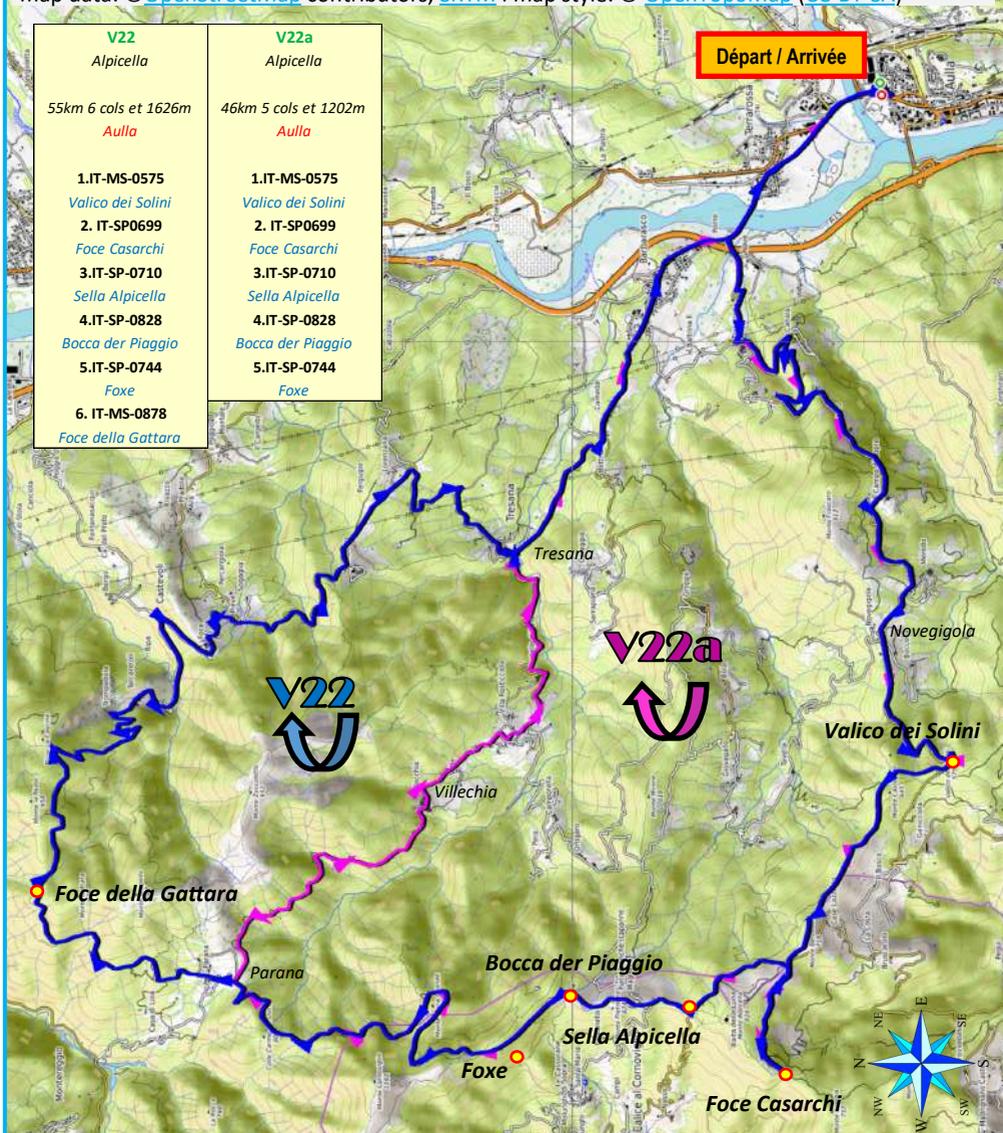
La piste contourne le Monte Borra Grande.

Traverser Parana km 29 [V22_21] par la Via Calice prendre la piste au centre de Parana Piazza L.Bononi. La piste monte autour du Monte Scopetto et Gattara pour arriver à la **Foce della Gattara** à (873m Km 32). Continuer sur cette piste qui descend et au [V22_23] on rencontre la piste venant de **La Coletta**.

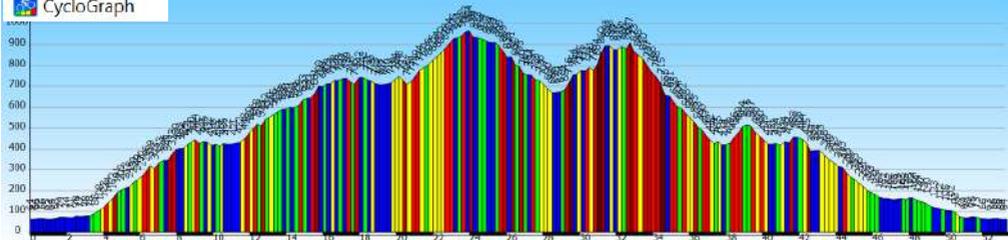
La piste est de nouveau revêtue en arrivant à Terceretoli. A [V22_24] tourner à droite en direction de Foce. Par une petite côte d'un km. Foce est un col topo non reconnu. Au village prendre la **SP61** en direction de Pieve [V22_25], Popetto[V22_26], Canossa. A Lorenzana [V22_27] prendre à droite la **SP61** vers Tresana [V22_28] qui longe l'**A15**. A Barbarasco [V22_29] rejoindre Terrarossa et retour au point de part par la Ciclopedonale.

V22	V22a
Alpicella	Alpicella
55km 6 cols et 1626m	46km 5 cols et 1202m
Aulla	Aulla
1.IT-MS-0575 <i>Valico dei Solini</i>	1.IT-MS-0575 <i>Valico dei Solini</i>
2.IT-SP0699 <i>Foce Casarchi</i>	2.IT-SP0699 <i>Foce Casarchi</i>
3.IT-SP-0710 <i>Sella Alpicella</i>	3.IT-SP-0710 <i>Sella Alpicella</i>
4.IT-SP-0828 <i>Bocca der Piaggio</i>	4.IT-SP-0828 <i>Bocca der Piaggio</i>
5.IT-SP-0744 <i>Foxe</i>	5.IT-SP-0744 <i>Foxe</i>
6.IT-MS-0878 <i>Foce della Gattara</i>	

Départ / Arrivée



CycloGraph





Parcours V36

Alpicella

79 km 10 cols et 1956 m de dénivelée

Départ Aulla Parking EuroSpin (27mn)

44.213961°N et 9.967345°E

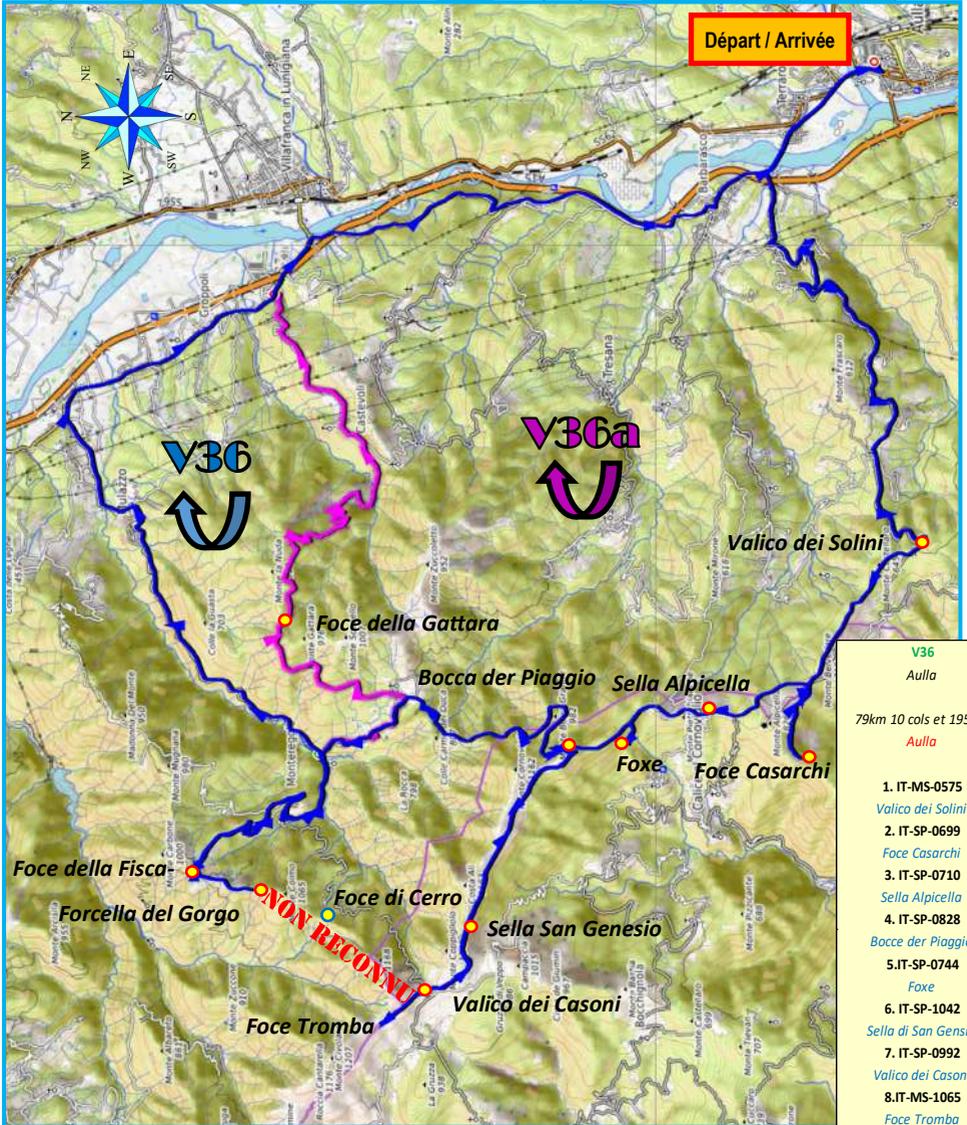
Carte: 4LAND 25k 203W Appennino Ligure e Tosco Emiliano



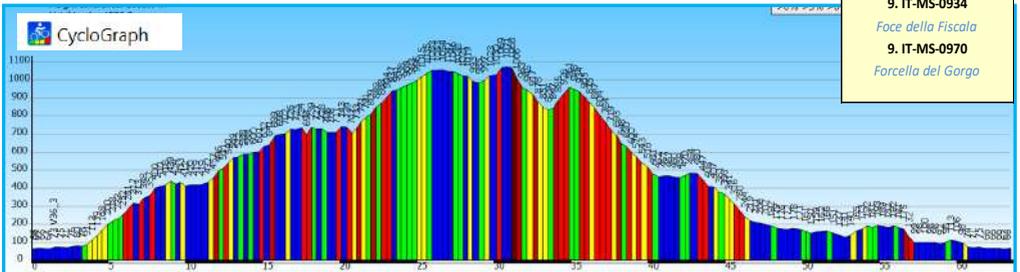
Ce parcours est une variante longue du **V22**. Le départ est effectué depuis l'un des nombreux parkings à disposition: CONAD, LIDL, PENNY..... Rejoindre la Ciclopedonale Via Franginesa au point **[V36_1]** continuer à la sortie d'Aulla **[V36_2]** jusqu'à Terrarossa **[V36_3]**. Prendre la **SS 62** à gauche jusqu'à l'embranchement **[V36_4]** à gauche Via Barbarasca. Une fois traversé le pont au-dessus de Fiume Magra au point **[V36_5]** prendre à gauche la **SP20** qui passe sous le **SS62**. Au point **[V36_6]** pour le VTT prendre à gauche la route qui devient une piste au lieu-dit Campo. La piste monte à Canala et au point **[V36_7]** prendre à gauche la belle piste en direction de Meredo pour aboutir à Novevigola au point **[V36_9]** et à la **SP20**. Pour le gravel au point **[V36_6]** rester sur la **SP 20** on passe alors par Tassonaria, Canala, Cerco, Campo Sopra et par Novevigola. On arrive au **Valico dei Solini** à 575m (Km 13) soit une montée de 8 km à 6% moyen. Revenir légèrement en arrière et au point **[V36_10]** prendre la piste à gauche vers Monte Castellaro. Rester sur l'**AVML** jusqu'à **[V36_12]** puis **CAI 171V** au croisement avec la **SP20 [V36_13]** au km 16.2. Passer le portail à gauche continuer sur **171V** jusqu'à la **Foce Casarchi** à 702m (Km 17.7). Au col prendre revenir au **[V36_13] CAI 171** et rester sur le sentier à droite qui passe sous le Monte Alpicella et atteint la **Sella Alpicella** à 711m (Km 20.6). Poursuivre sur l'**AVML** (Via Nasso) jusqu'à la **SP6 [V36_14]**. Prendre à gauche la **SP6** et à la bifurcation 100m plus loin rester sur la **SP6**. (Balisage **AVML**). Contourner le Monte Pietre Bianche jusqu'à **[V36_15]** (Km 22.2) et **Bocca der Piaggio**. Continuer la **SP6** jusqu'au Km 24 **[V36_16]**, prendre la piste à gauche qui contourne le Monte Cornoviglio pour aller à la **Sella di San Genesisio** à 1034m. (le col est à droite de la piste près d'un tabernacle). Il y a une source à cet endroit. Reprendre la piste qui rejoint la **SP6** à l'entrée du village de Casoni. Prendre la route revêtue à droite qui monte au **Valico dei Casoni** à 996m (Km 29). Dépasser le modeste village et à la sortie tourner à droite sur la **SP** di Mulazzo en direction de Montereggio. **[V36_17]** Prendre la piste vers **[V36_18]** au km 30 prendre le **GR** qui passe par la **Foce di Tromba**. Revenir à Casoni et reprendre la piste jusqu'au **[V36_16]**. La piste descend à Parana. A **[V36_19]** prendre la direction de Montereggio. La piste arrive à la **Foce della Fiscala** (934m au km 50) et la **Forcella del Gorgo** (970m au km 51). Revenir à Montereggio au Km 55 et on dépasse au **[V36_19]** on rejoint la route de Casoni. Continuer à gauche jusqu'au pont en bois qui enjambe le torrent Mangiola. **[V36_20]** Au stop tourner à gauche en direction de Mulazzo que l'on atteint au Km 62 **[V36_21]**. A hauteur du cimetière **[V36_22]** prendre la route à droite vers Gavedo **[V36_23]**. On rejoint la **SP23** vers Stallone **[V36_24]**. Prendre la **SP31** jusqu'au Ponte Magra **[V36_25]** prendre à gauche la **SP** en direction de Campoli qui passe au-dessus de l'**A15**. **[V36_27]** à Barbarasco prendre à gauche la **SP23**. A **[V36_28]** Ponte Quartieri tourner vers Terrarossa où l'on retrouve la piste cyclable pour rejoindre le point de départ.



Castello Mulazzo



- V36**
Aulla
- 79km 10 cols et 1956m
- Aulla**
1. IT-MS-0575
Valico dei Solini
 2. IT-SP-0699
Focce Casarchi
 3. IT-SP-0710
Sella Alpicella
 4. IT-SP-0828
Bocca der Piaggio
 5. IT-SP-0744
Focce
 6. IT-SP-1042
Sella di San Genesio
 7. IT-SP-0992
Valico dei Casini
 8. IT-MS-1065
Focce Tromba
 9. IT-MS-0934
Focce della Fisca
 9. IT-MS-0970
Forcella del Gorgo





Parcours V28

Bagni di Lucca

37 km 6 cols et 1070m de dénivelée

Départ : Ponte a Serraglio

Parking: 44.009754°N et 10.580713°E

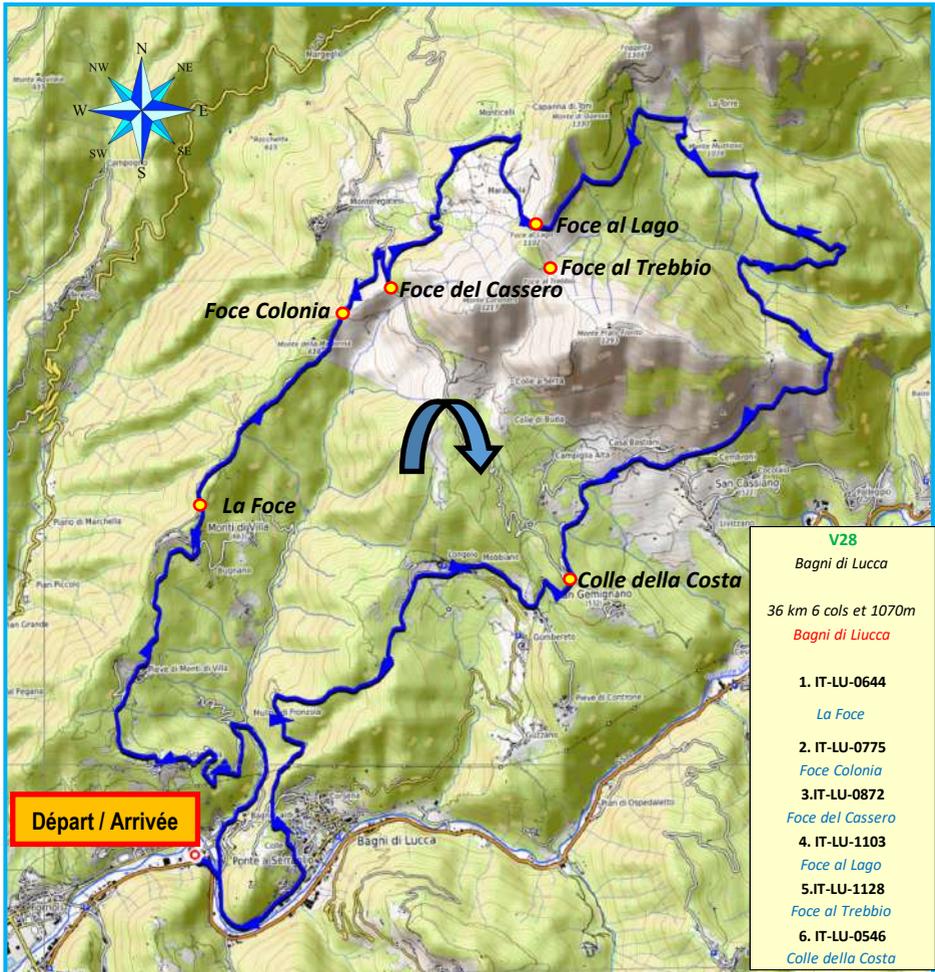


Départ du parking aller à la **SS112** puis au pot prenez à gauche **[V28_1]** la Via Roma SP18. **[V28_2]** au km 0.65 prendre à droite la Via Demidoff panneau bleu Granaiola. **[V28_3]** rester sur la route à gauche. On passe successivement Granaiola (km 4.8) puis Pieve di Monti di Villa (km 5.9) et enfin Monti di Villa (km 7.7). A la bifurcation avec Lugnano on passe **La Foce** (644m au km 8.2). La route continue dans la forêt pour atteindre **La Foce Colonia** (775m au km 10.6). Au carrefour **[V28_4]** laisser à gauche la route menant au village pittoresque de Montefegatesi. Continuer à droite vers **[V28_5] Foce del Cassero** à 30m et

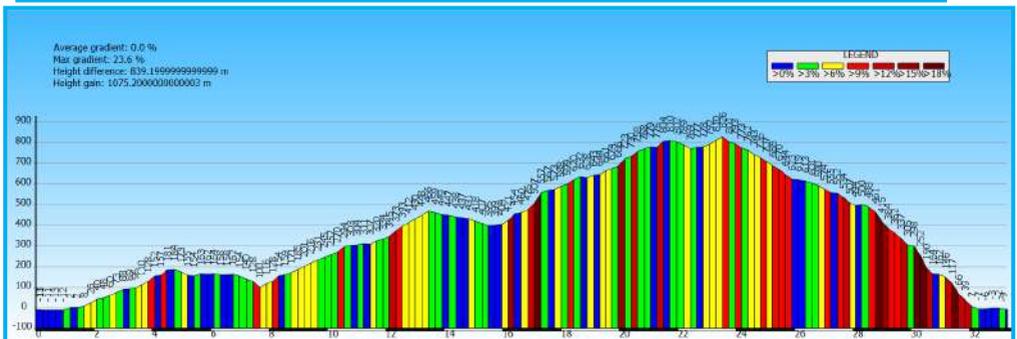


Montefegatesi©David Bonaventuri

reprendre la route en direction de l'Agriturismo Prato Fiorito. A cet endroit on a une vue panoramique sur Montefegatesi. **[V28_6]** au km 13.5 prendre à gauche en direction de Monticelli. On quitte l'asphalte, la piste **R1** monte à **la Foce al Lago** (1103m au km 15.7). Au col un aller retour par la piste à droite mène à 500m à la **Foce al Trebbio** (1128m). De retour prendre la piste à droite qui descend à la Capanna Ghilarelli et au **[V28_7]** au km 21 prendre la piste à droite qui descend jusqu'à San Cassiano puis vers San Gemignano. Peu avant on passe par la **Colle della Costa** (546m au km 28.1). A la sortie de San Gemignano **[V28_8]** au km 29 prendre à droite la route vers le cimetière. Arrivé à Longoio **[V28_9]** prendre à droite la route à flanc de côteau. **[V28_10]** km 31.5 dans l'épingle prendre la piste **R1** en direction du Mulino di Fronzola. Puis **V28_11** au km 34.5 prendre le sentier qui descend à Bagni di Lucca. Au **[V28_12]** on rejoint la Via Roma. Tourner à droite vers le point de départ.



map data: © [OpenStreetMap](#) contributors, [SRTM](#) | map style: © [OpenTopoMap](#) (CC-BY-SA)





Parcours V35

Bagni di Lucca

84 km 3 cols 1419m de dénivelée

Départ : Lucca

Parking : **43.837938°N et 10.506216°E**

	V35
Diff:	
Asph:	33
Chemin R1:	26
Sentier S1:	6
Sentier S2:	13
Piste Cycl.:	7
Cyclabilité	85%
T. Komoot	07:20



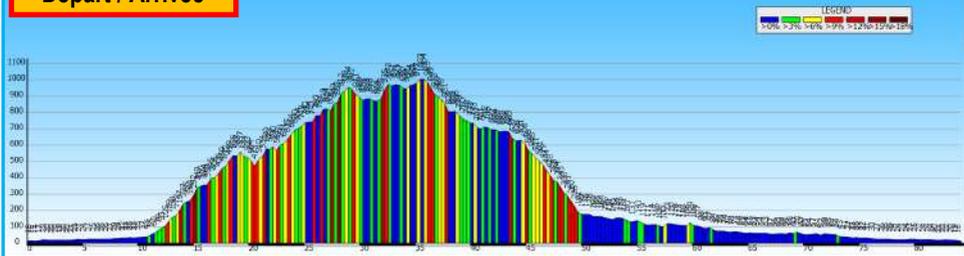
Départ du parking Piazza Bettino Rascali à Lucca. Traverser la Via Regina Margherita et prendre la piste cyclable le long des remparts de Lucca jusqu'au [V35_1] au km 0.3 prendre à gauche la piste qui passe sous les fortifications de Lucques. Au point [V35_2] au km 0.5 prendre à droite la Via delle Mura Urbana. [V35_3] au km 1.9 Porta San Jacoba puis [V35_4] la Via San Marco [V35_5] au km 3.1 tourner à gauche Via dei Salicchi. Aller jusqu'à la Via del Brennero et prendre la piste cyclable sur la levée. Au [V35_6] au km 4.8 prendre à gauche la piste rejoignant la piste cyclable Parco Fluviale Lucca. [V35_7] au km 10.5 quitter la piste et prendre la Viale San Gemignano [V35_8] V. delle Ville puis [V35_9] V.Palmata et [V35_10] Via Tramonte. Au km 16.8 on quitte l'asphalte pour une piste. Au [V35_11] km 20 A/R pour le *Deccio di Broncoli*. Revenir en arrière et prendre la piste qui monte vers la **Foce del Lupo** (675m au km 24) sous le Mont Bocco. Prendre la piste à gauche en direction de Pizzorne. Au [V35_12] on retrouve l'asphalte avec la Via Pietra Pertusa. Au [V35_13] au km 30.8 prendre la route Via L'Osteria qui monte vers le Tennis et [V35_14] prendre à droite la piste forestière non revêtue vers San Bartolomeo. On retrouve l'asphalte à [V35_15] au km 38.4. Tourner vers *Boveglia* par la **SP55** et passer la **Foce del Trebbio** (737m au km 40.4). La piste mène à *Brandeglio* au km 44.6. Passer par la **Colle Montigliano** (636m au km 45.3) pour descendre à *Pian di Ospedaletto* [V35_15] au km 50.7 On trouve la **SS12**. On passe successivement Bagna di Lucca puis Fornoli. On retrouve la piste cyclable [V35_7] au km 74.7. Puis au [V35_17] au km 81.5 prendre à gauche la Cicladea (Via Giannotti) puis à la Rotondo Martini prendre la Via Galgani et la Via del Fosso. Au [V35_2] passer la porte de la fortification et reprendre ma piste cyclable à droite vers les le parking.



Via delle Mura Urbana ©Serena Mammini



Départ / Arrivée





Parcours V37

Giro Monte Serra

31km 8 cols 1008 m de dénivelée

Départ : Calci - Cyclable à 99%

Parking : 43.72775°N et 10.51733°E

	V37
Diff:	MC/V2
Asph:	7
Chemin R1:	17
Sentier S1:	5
Sentier S2:	2
Piste Cycl.:	
Cyclabilité	94%
T. Komoot	03:33

Carte: Ed. Multigraphic 25k Monti Pisani e colline Livonese



Départ depuis le stade municipal. Ce circuit qui offre une vue panoramique sur Pise et sa célèbre Tour penchée est pratiquement cyclable sur toute la longueur. **[V37_1]** prendre à gauche la Via della Cava di Sotto puis **[V37_3]** prendre à droite la Via Ruschi. **[V37_4]** au km 0.56 prendre à la bifurcation la Via di Villa. **[V37_5]** au km1.2 prendre la Via Pari à gauche. Au km 1.5 on quitte l'asphalte pour trouver une piste R1 cyclable qui monte à travers un oliveraie. **[V37_6]** au km 2.17 traverser le pâté de maison et poursuivre la piste Via Toberre qui monte vers le Terminetto Alto . Ce tronçon offre un point de vue sur Pise et sa fameuse tour penchée. Au **[V37_7]** au km 4.8 prendre la piste à gauche et **[V37_8]** tourner sur la gauche jusqu'au **[V37_9]** au km 6 prendre la piste à gauche vers la **Foce di Pennechio** (504m au km 6.4). Revenir à la bifurcation et prendre le single track à droite vers la **Foce di Calci** (484m au km 7.7). Continuer par la piste qui monte vers Campo di Croce (632m) un beau col topo.

Prendre la piste à droite sur la Costa Muriglione qui mène au **Colle di Calci** (728m au km 12.2). Prendre la belle Strada Panoramica qui passe sous le Monte Cascetto et conduit au **Colle di Prato di Calci** (801m au km 13.6). On trouve la **SP56**.

Continuer la **SP56** qui passe sous le Monte Serra et les antennes relais pour atteindre le **Passo Prato di Ceragiola** (637m au km 16.1).

L'asphalte est remplacée par une belle piste R1 sous le Monte Cimone pour rejoindre le **Passo Prato a Giovo** (617m au km 17.4). Poursuivre la piste on passe au **Passo Prato Arreto** (607m au km 18.8) et contourner le Monte Verruca. On arrive à **La Focette** (248m au km 23.8).

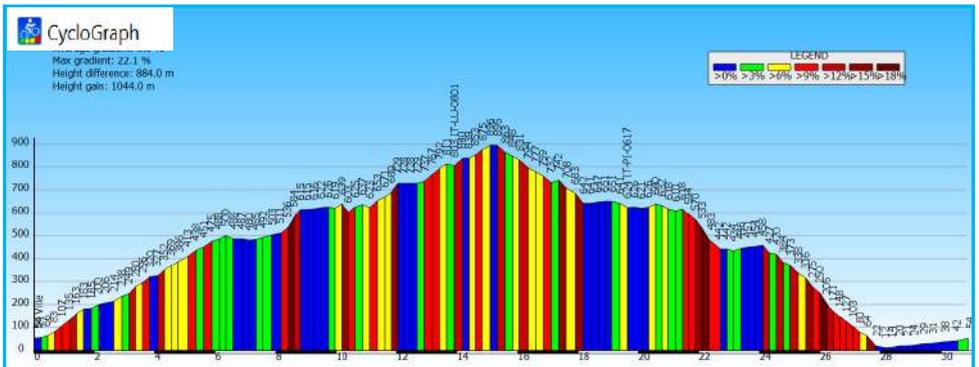
Poursuivre vers le **[V37_13]** sous la Torre degli Uppezighi, on arrive à la Via Crespignano.

Prendre la piste à droite qui longe la **SP24**.

[V37_14] prendre à gauche. (il est possible de visiter la Certosa di Calci et le musée national de la Certosa) . **[V37_15]** Tourner à droite pour rejoindre le parking.



Certosa di Calci



TOURISME



Depuis le centre d'hébergement de Marina di Massa c'est l'occasion de visiter cette région riche en patrimoine historique. La Toscane est le berceau de la Renaissance. Par autoroute ou par les trains régionaux vous pourrez vous rendre à Florence, Sienne, Pise, Lucques, Pistoia, La Spezia.

La visite privée des carrières de marbre de Carrare se fait en 4 X 4 . Se renseigner auprès des agences de tourisme.

Le GOLFE des Poètes



Le golfe des Poètes, plus exactement le golfe de La Spezia, est un long arc côtier qui s'étend de l'embouchure de la rivière Magra à Portovenere, en passant par de nombreuses stations touristiques et La Spezia.

Elle doit son nom à la présence depuis le XIXe siècle de nombreux artistes et écrivains, notamment des poètes, les plus célèbres étant les Anglais George Byron et Percy Bysshe Shelley.

C'est le dramaturge Sem Benelli qui le définit ainsi en 1910, rappelant le scientifique et écrivain Paolo Mantegazza. Parmi les poètes qui ont fréquenté ou vécu ici figurent Ettore Cozzani, George Sand, Charles Dickens, Henry James, Virginia Woolf, David Herbert Lawrence, Annie Vivanti, Emma Orczy, Ernest Hemingway, Giosuè Carducci, Gabriele D'Annunzio, Filippo Tommaso Marinetti, Mario Soldati...

Mais le golfe n'a pas seulement inspiré des poètes, mais aussi des peintres tels que William Turner, Arnold Böcklin, Carl Blechen, Antonio Fontanesi, Hans Thoma, Antonio Donghi.

Il existe de nombreux endroits suggestifs à visiter. Dans la partie orientale, nous trouvons [Tellaro](#), [Lerici](#) et San Terenzo, dans la partie ouest de Cadimare, [Fezzano](#), [La Spezia](#), [Le Grazie](#) et [Portovenere](#) avec l'[île de Palmaria](#).

Au centre du golfe, La Spezia, qui au XIXe siècle a changé à jamais son apparence pour le meilleur (travail et croissance) et pour le pire (disparition des criques et des plages) avec la construction de l' Arsenal militaire, toujours le symbole de la ville, avec son infrastructure évidente.





Les carrières de Carrare sont réputées pour la blancheur du marbre sans trop de veinage extrait depuis l'Antiquité.

Avec les Romains se développe la véritable extraction, et, à partir de l'époque de Jules César (48-44 av. J.-C.), elle fournit des blocs de marbre blanc pour les constructions publiques de Rome et de nombreuses demeures patriciennes. L'exportation se fait par le port de Luna, d'où son nom de *marmor Lunensis* (« marbre de Luna »).

Au Moyen Âge, la plupart des carrières appartenaient au marquis Malaspina qui les louait à son tour à des familles de maîtres de Carrare qui géraient à la fois l'extraction et le transport du précieux matériau. À partir du XVI^e siècle, des tailleurs de pierre-marchands génois entrent également dans ce commerce florissant³.

Puis le marbre est utilisé par Michel-Ange pour ses sculptures ; celui-ci vient personnellement choisir les blocs pour réaliser ses œuvres, mais, pour son *David*, si le bloc provient bien de Carrare, il a suivi un chemin détourné parmi plusieurs sculpteurs pour enfin finir dans l'atelier de Michel-Ange, moins rebuté par les défauts du bloc. (lire l'Ouvrage de Leonor de Récondo *Pietra Viva*)

Depuis l'exploitation des carrières repose sur un système de concession particulier.

Les concessions sont gratuites mais l'exploitant paie une taxe à la Municipalité en fonction du poids de la pièce de marbre brut transportée jusqu'au port.

L'extraction en surface se faisant avec des talus et des risbermes, la zone exploitable se rétrécit au fur et à mesure que l'on descend en profondeur.

De ce fait, pour conserver une zone d'extraction sur toute la largeur de la concession; l'extraction est effectuée en sous terrain. Les carrières sont visitables en 4 X 4.



est effectuée en sous terrain. Les carrières sont visitables en 4 X 4.

« Cave di Marmo Tours »

*Sol d'una pietra viva
L'arte vuol che qui viva
Al par degli anni il volto di costei.*
Michelangelo Buonarroti



Carrière sous terraine © Isabelle BIRELLI



Camaiore est nichée au cœur d'une vallée entourée de collines et des massifs de l'Apennin septentrional. Camaiore fut à l'origine l'un des plus grands camps romains implanté près de la ville de Lucca (Lucques) et une colonie importante située le long de la Via Cassia. C'est de là que vient son nom Campus Maior.

Au moyen âge, la ville s'agrandit considérablement grâce à l'ancienne Via Francigena. Camaiore représente la Vingt-septième étape du voyage entrepris par l'archevêque de Canterbury Sigeric, et fut nommée Campmaior par ce dernier.

Aujourd'hui, Camaiore recèle de nombreux trésors artistiques parmi lesquels la Collégiale, l'abbaye bénédictine de Saint-Pierre, et le village de Pieve de Camaiore abrite une église qui est un superbe exemple d'architecture romane et remonte à 817 après J.-C. environ.

La région de Camaiore est magnifique et réputée pour ses paysages et ses petits villages médiévaux tels que Monteggiori, Casoli et Gombitelli e Montebello, qui semblent être figés dans le temps depuis des siècles. Leur emplacement à flanc de colline offre une vue extraordinaire sur la mer et les collines environnantes.

A visiter: La Grotte all'Onda et la Collegiata di Santa Maria Assunta.



Pise (en italien *Pisa*) est une ville italienne d'environ 90 000 habitants, chef-lieu de la province de même nom en Toscane, sur le fleuve Arno.

Ville portuaire importante dès l'Antiquité préromaine, Pise constitua au Moyen Âge une cité-État, la république de Pise, qui fut l'une des plus puissantes républiques maritimes d'Italie du XI^e au XIII^e siècle avant de perdre du terrain face à Gênes puis d'être absorbée par la république de Florence. Elle conserve après cela un certain rayonnement culturel.

Elle est célèbre dans le monde principalement pour la tour penchée construite à côté de sa cathédrale sur la Piazza del Duomo. C'est une vaste esplanade, recouverte de pelouses et bordée sur un flanc par des murs médiévaux, qui forme le cœur religieux et monumental de la ville. Elle a été classée au patrimoine mondial de l'UNESCO en 1987. Le surnom de *piazza dei Miracoli* (place des miracles) lui vient d'un poème de Gabriele D'Annunzio.

On y trouve :

Le Duomo (la cathédrale de Pise) : commencée en 1064 et achevée au milieu du XII^e siècle, elle est caractéristique du style roman pisan (it). L'extérieur est recouvert de marbre vert et blanc et la façade est remarquable par ses quatre rangées d'arcatures aveugles. L'intérieur est composé d'une nef à cinq vaisseaux. La voûte de l'abside est décorée d'une grande mosaïque du XIV^e siècle représentant un Christ Pantocrator. Autre élément remarquable, la chaire réalisée par Giovanni Pisano entre 1302 et 1311.

La Tour penchée est en fait le campanile de la cathédrale. Haute de 58 m, elle est composée de huit étages soutenus par des colonnes aveugles en marbre de Carrare. La tour penche depuis les premières années de sa construction, débutée en 1173, en raison d'un affaissement du sol.

Le Baptistère : édifice circulaire de 110 m de circonférence et coiffé d'un dôme de 55 m de haut, c'est le plus grand baptistère d'Italie. Il fut construit entre le XII^e et le XIV^e siècle : par conséquent, si les deux premiers niveaux sont de style roman, les arcades sont gothiques. L'intérieur est réputé pour son acoustique et pour la chaire décorée par Nicola Pisano en 1260.

Le Camposanto est le cimetière monumental. Il se compose comme un vaste cloître étiré en longueur avec des fenêtres gothiques à quatre baies. Commencé en 1277, il ne fut achevé que deux siècles plus tard. Le centre contient de la Terre sainte ramenée par les croisés. Les nombreuses fresques qui le décoraient ont été endommagées pendant les bombardements

de la Seconde Guerre mondiale. Certaines ont été sauvées et restaurées : la *Triomphe de la Mort* et leurs dessins préparatoires, détachés, sont exposés dans le museo delle sinopie situé en face.



Pistoie ou **Pistoia** est une ville d'environ 90 000 habitants, située dans la province de Pistoia, en Toscane (Italie), l'une des plus petites d'Italie, créée en 1927 par Mussolini.

La grande *Piazza del Duomo*, aligne des immeubles originaux et devient le théâtre, en juillet, des « joutes de l'ours » (*Giostra dell'Orso*).

La *Giostra dell'Orso* se déroule chaque 25 juillet, jour de la fête catholique de saint Jacques le Majeur patron de la ville, et voit s'affronter les quatre quartiers de la ville (dits *Rioni*) qui sont ceux du *Grifone* (Griffon), du *Leon d'Oro* (Lion d'Or), du *Drago* (Dragon) et du *Cervo Bianco* (Cerf blanc). Trois cavaliers de chaque quartier (plus une réserve) s'affrontent en duel sur 18 tours. Les meilleurs cavaliers de ces quartiers, lancés à une allure effrayante, doivent frapper avec des lances une cible tenue par un mannequin ayant l'aspect d'un ours. Le quartier ayant engrangé le plus de points gagne la joute et reçoit le *Palio* (l'étendard) pour l'année. Le meilleur cavalier reçoit lui le *Speron d'Oro* (l'épée d'or) pour sa performance.



Florence (en italien : *Firenze*) est la huitième ville d'Italie par sa population avec 380 000 habitants (1 500 000 dans l'agglomération), capitale de la région de Toscane et siège de la ville métropolitaine de Florence. Berceau de la Renaissance en Italie, ainsi que de la langue italienne, capitale du royaume d'Italie entre 1865 et 1871, inscrite sur la liste du patrimoine mondial de l'UNESCO en 1982 au titre du Centre historique de Florence, la ville présente une richesse artistique exceptionnelle. La cité attire des millions de visiteurs chaque

année, étant universellement reconnue comme l'un des berceaux de l'art et de l'architecture, ainsi que parmi les plus belles villes du monde, grâce à ses nombreux monuments et musées dont le Duomo, Santa Croce, Santa Maria Novella, la Galerie des Offices, le Ponte Vecchio, la Piazza della Signoria, le Palazzo Vecchio et le Palazzo Pitti. Les héritages artistiques, littéraires et scientifiques de génies du passé tels que Pétrarque, Boccace, Brunelleschi, Michel-Ange, Giotto, Cimabue, Botticelli, Leonardo da Vinci, Donatello, Laurent de Médicis, Machiavel, Galilée et Dante Alighieri, sont d'une valeur inestimable. Florence est devenue un grand centre culturel et touristique, et joue un rôle important dans la mode italienne.



Lucques (*Lucca* en italien, *Luca* en latin) est une ville italienne d'environ 90 000 habitants, chef-lieu de la province éponyme, située en Toscane. Elle est avant la réalisation de l'unité italienne une ville libre puis la capitale de la principauté souveraine, puis du duché de Lucques (1815-1847).

Elle se trouve non loin de la mer Tyrrhénienne, plus exactement à une vingtaine de kilomètres de la côte ligure (mer Ligure). Elle est une ville fortifiée avec un grand nombre de monuments historiques, principalement des églises mais aussi des villas et des palais, comme le palais Pfanner et son célèbre jardin.



Sarzana est le berceau de la famille Bonaparte. L'un de ses ancêtres en effet, Francesco Buonaparte dit « Mauro », vivait au début du XVI^e siècle dans cette ville ligure et vint s'établir à Ajaccio, en Corse en tant que soldat dans la cavalerie génoise. Nommons également Giovanni Buonaparte, notaire, maire de Sarzana et l'un des lointains ancêtres de Napoléon Bonaparte, qui épousa



Citadelle de Sarzana - Fortezza Firmafede

Isabella Calandrini, petite-nièce du pape, le 24 avril 1397.

Cette ville de Ligurie garde aujourd'hui de nombreuses traces de son important passé, en tant que base avancée de Gênes en territoire toscan et rivale de Pise. Sa position sur l'une des routes de commerce romaines les plus importantes, la célèbre « Via Francigena », fait de Sarzana une ville convoitée à travers les siècles par Florentins, Génois et Pisans.



Les Contrade

Sienne (*Siena* en italien) est une ville italienne, chef-lieu de la province du même nom, dans la région de Toscane. Elle compte 53 900 habitants en 2017.

La ville est célèbre pour son patrimoine artistique et pour la course du *Palio delle Contrade*, souvent abrégé en *Palio*, une spectaculaire course de chevaux qui voit s'affronter les *contrade* (paroisses et quartiers) de la ville deux fois par an, le 2 juillet et le 16 août. Son centre historique figure dans la liste du patrimoine mondial établie par l'UNESCO sous le nom de centre historique de Sienne.

La Cathédrale Santa Maria Assunta
la Piazza del Campo (*il Campo*), place centrale de la ville ;
Le Palazzo Pubblico, *Palazzo Comunale*, siège du gouvernement municipal, le Cortile del Podestà et la Torre del Mangia de 102 m ; il héberge le *Museo Civico*.

La fontaine dite *Fonte Gaia*, originellement sculptée par Jacopo della Quercia entre 1409 et 1419. Refaite *librement*, en 1868, en marbre par Tito Sarrocchi.

Le Palazzo Chigi Saracini (tour du XII^e siècle, parties Renaissance, façade gothique, salle de concert rococo), siège de l'Académie musicale Chigiana de Sienne, fondée en 1932 par le comte Guido Chigi Saracini.

La Loggia della Mercanzia

Le Palazzo delle Papesse, qui accueillait auparavant un centre d'art contemporain.

Les maisons-tours :

- *Torre dei Forteguerri*
- *Torre dei Montanini*
- *Torre degli Incontri*

La Forteresse Médicis,

Les Murailles de Sienne, ses remparts et ses portes : Porta di Fontebranda, Porta Oville, Porta all'Arco, ...

Les Bottini de Sienne, l'aqueduc médiéval souterrain long de 25 kilomètres.



La Spezia (en ligure : A Spèza et français : L'Épice), est une ville italienne d'environ 93 000 habitants, chef-lieu de la province du même nom en Ligurie. La ville abrite un port important qui borde la mer Tyrrhénienne. L'aersenal abrite le musée



Magasins de cycles



Via San Leonardo, 214
54100 Marina di Massa (MS)



Cicli Giorgieri Tyron. Bike Shop - Vendita, Noleggio, Riparazioni.
Via Ronchi, 38, 54100 Massa MS, Italie

Marina di Massa Bike. Riparazione, Vendita, Noleggio.
28, Via Ronchi
54100 Ronchi (MS)

Il Giocatore D'Azzardo
Via Palestro, 26/A
54100 Massa (MS)



Editions Club des Cent Cols



5 rue Denfert Rochereau
37000 TOURS 02 47 37 07 37