


Dalla Piazza dei Parchi all'Alpe di Succiso

TAPPA 1. Rometta- Apella

INFO Partiti dalla "**Piazza dei Parchi**" presso la **stazione ferroviaria di Rometta** si attraversa il piccolo abitato di **Soliera** e si pedala quindi lungo la strada sp17 godendo di grandiosi panorami sulle imponenti vette delle Alpi Apuane. Raggiunto il bivio nelle vicinanze del paese di **Moncigoli** (km complessivo 2,9) si abbandona la strada principale e tra campi di foraggio e macchie boschive si toccano le località di **Pratolungo** e **Pratomedici** (km complessivo 9,1). I primi ulivi anticipano la bella vista del **castello di Bastia** (km complessivo 14,0) - situato quasi a picco sopra le teste dei cicloturisti - e seguendo la tortuosa stradina si scende fino a giungere al vivace paese di **Licciana Nardi** (km complessivo 15,5). Dopo la sosta si riparte seguendo la valle del **torrente Taverone** pedalando lungo l'antica via di comunicazione che portava a **Linari**, avamposto medievale presso il valico appenninico del **Lagastrello**. Al km complessivo 20,7 una breve deviazione conduce al borgo di **Varano**, occasione per ammirare i pregevoli dipinti custoditi nella **chiesa romanica di San Nicola**, mentre **Tavernelle** e **Taponecco** - tipici esempi di "borgo a galleria" della Lunigiana - meritano una sosta prima di iniziare la salita che porta ad **Apella** (km complessivo 24,7).



INFO **Il dislivello** in  della tappa è di **870 metri**. Il tratto di salita più duro è costituito sicuramente dalle erte rampe finali che da Taponecco conducono all'agriturismo "Montagna Verde" ad Apella.



Guarda la simulazione del percorso e scarica la traccia GPS su:
http://www.everytrail.com/view_trip.php?trip_id=1736746

- | | | |
|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 0,0 | <p>0,0 Punto di partenza: "piazza dei Parchi"... situata di fianco alla stazione ferroviaria di Rometta... Azzerate il contachilometri (SET)... lasciate l'ufficio informazioni turistiche alle vostre spalle... attraversate il parcheggio... dopo 100m ... pedalate lungo la strada principale e subito in direzione Soliera/Moncigoli... proseguite in .</p> | 3 |
| 0,6 | <p>0,6 Soliera...</p> | 3 |
| 1,0 | <p>1,0 ... "via Borgo"... attraversate il piccolo abitato di Soliera.</p> | 3 |
| 1,6 | <p>1,6 in direzione Fivizzano/azienda "Il Bardellino"... proseguite lungo la strada sp17... dopo 200m alla vostra destra si trova l'azienda agricola "Il Bardellino"... sempre .</p> | 3 |
| 2,5 | <p>2,5 Moncigoli.</p> | 3 |


2,9	2,9	↖ in direzione Licciana Nardi/Bigliolo/Pratolungo... ☞: se ↕ raggiungete la chiesa ed il centro abitato di Moncigoli.	3
4,9	4,9	↑ in direzione Aulla .	3
5,3	5,3	⤵ Pratolungo... ↑... seguite la strada principale.	3
5,6	5,6	Alla vostra destra si trova una fontana e subito dopo il bar/ristorante "La Locanda"... sempre ↑.	3
6,1	6,1	↑ in direzione Aulla/Piano di Collecchio .	3
7,6	7,6	∇ ↗.	3
8,3	8,3	↖... seguite la strada principale in ↗... dopo 300m alla vostra destra si trova la chiesa di Bigliolo... sempre ↑.	3
9,1	9,1	Alla vostra sinistra si trova il centro abitato di Pratomedici... dopo 100m lasciate alla vostra destra un capitello... seguite la strada principale in direzione agriturismo "Pow How" .	3
10,3	10,3	↗ in direzione agriturismo .	3
11,8	11,8	∇ ↖ in direzione Licciana Nardi/Agnino .	3
12,7	12,7	⤵ Cuccarello... proseguite in ↘.	3
14,0	14,0	↑ in ↘ lungo la strada principale... alla vostra destra potete ammirare castello di Bastia.	3
15,3	15,3	⤵ Licciana Nardi... attraversate il ponte... ↖... proseguite ↑ ed ignorate il senso unico...	3

15,5 SET 15,5 ... siete arrivati in "piazza XX Settembre"... di fronte a voi l'arco d'accesso al centro storico di **Licciana Nardi**. Dopo la visita azzerate il contachilometri (SET)... dirigetevi verso la strada principale quindi   in direzione **Comano/Tavernelle/Passo del Lagastrello**. 3

INFO *L'antico borgo di **Licciana Nardi** risale al XII secolo e sorse nel fondovalle del **torrente Taverone** per controllare militarmente la strada che portava a **Linari**, avamposto medievale presso il valico appenninico del **Lagastrello**. Si accede al centro storico passando sotto l'arco che collega la chiesa dei SS. Giacomo e Cristoforo al castello, trasformato nel XV secolo in palazzo fortificato. Il nome della città deriva dall'eroe risorgimentale **Anacarsi Nardi**, la cui storia completa può essere ricostruita proprio ad Apella, suo paese natale, presso l'interessante centro visite del parco nazionale. Lungo la via principale si trovano numerosi negozi, che rendono particolarmente piacevole una passeggiata alla scoperta di questo vivace paesino della Lunigiana. Si consiglia una visita da **Brunilde**, bottega che propone in vendita artigianato locale di squisita fattura, valorizzando piccole attività produttive che utilizzano materie prime provenienti dal territorio del Parco Nazionale dell'Appennino Tosco-Emiliano.*

2,9 18,4  **Maestà dei Saldi**. 3

3,7 19,2  in direzione **Parma**... proseguite lungo la **strada sp70**. 3

5,2 20,7 La stradina alla vostra sinistra conduce al borgo di **Varano** e alla **chiesa di San Nicola**... sempre . 3

INFO *Da non perdere la breve deviazione che permette di raggiungere la **chiesa romanica di San Nicola** per ammirare l'importante polittico del 1394 del pittore lucchese Angelo Puccinelli, raffigurante la Madonna tra San Nicola e Santa Lucia da una parte e San Michele e Sant'Agostino dall'altra. Nella parte alta del paese, a sorvegliare la chiesa e la vallata si trova la severa torre campanaria del XV secolo.*

6,0

21,5 ↖ **Tavernelle.**

3

6,2 SET

21,7 Alla vostra sinistra il bar/ristorante "Il Capriolo" e la stradina d'accesso al borgo di **Tavernelle**. Azzerate il contachilometri (SET) e proseguite ↑ lungo la strada principale...

3

INFO *Suggestiva ed affascinante, la passeggiata lungo la viuzza centrale del centro storico di **Tavernelle** rappresenta un'occasione per fare un tuffo indietro nel tempo. Le abitazioni in sasso del 1400', la chiesetta di San Rocco ed una casa-torre proiettano il turista in pieno Medioevo, quando a frequentare le numerose taverne di "via Borgo" erano mercanti e avventurieri, soldati e pellegrini.*

0,4

22,1 ↖ in direzione **Bagnone/Collesino/centro agriturismo Montagna Verde**...pedalate lungo la **strada sp22**... dopo 100m ↗ in direzione **agriturismo Montagna Verde/Casa Nardi**... proseguite in ↘.

3

1,9

23,6 ↖ **Taponecco**... ↖... seguite la strada principale in ↘ in direzione **azienda agrituristica "Montagna Verde"**.

3

INFO Taponecco è un caratteristico borgo "a galleria" della Lunigiana, dove le stradine del centro sono ricoperte da portici, archi e volte in pietra a formare articolati camminamenti. Le origini di questa tipologia costruttiva vanno ricercate con la riproduzione di agglomerati urbani tipici della civiltà nuragica sarda: i rapporti tra quest'ultima e la feudalità lunigianese sono documentati già in epoca longobarda e continuarono durante il periodo delle crociate.

3,0


24,7 ↗ in direzione **agriturismo "Montagna Verde"**... di fronte a voi la suggestiva torre e l'adiacente edificio in sasso... ben arrivati all'agriturismo. *

INFO Il piccolo borgo di **Apella** condivide il proprio passato con quello di tanti paesi dell'Appennino. L'esodo in massa degli abitanti avvenuto nel dopoguerra, emigrati in cerca di fortuna nelle città di pianura o oltreoceano, aveva svuotato questi monti della loro gente. Ma Apella ha davanti a sé un nuovo futuro grazie alla passione e alla tenacia della famiglia Maffei, che ha dato un senso alla piccola comunità rimasta, perseguendo quelle che sono sempre state le attività vitali per un borgo rurale appenninico. La raccolta delle castagne, dei funghi e dei frutti di bosco, l'agricoltura e l'allevamento tradizionale hanno trovato felice connubio con una attività agrituristica di successo. Ristrutturando con cura le vecchie case in pietra ed offrendole come alloggio ai turisti si è data nuova vita al paese. Si potrà così ancora udire lo scampanello delle capre al pascolo nel secolare castagneto e trovare conforto di fronte ad un crepitante focolare, seduti a gustare la squisita semplicità della cucina tradizionale.

HTL AGRITURISMO "MONTAGNA VERDE" - Loc. Apella - Licciana Nardi. Tel: +39 0187 421203.

TAPPA 2. Apella - Succiso

INFO *La tappa odierna porta i cicloturisti a scalare il **passo del Lagastrello**, sulle orme degli eserciti romani, longobardi e bizantini che hanno utilizzato per secoli questo valico appenninico. Lasciata **Apella** si scende raggiungendo i borghi di **Taponecco** e di **Tavernelle** da dove si imbecca la **strada sp74** che conduce, dopo poco più di 12km, al passo (km complessivo 15,0). Prima di scollinare le affascinanti rovine dell'**abbazia di Linari** raccontano dei tempi lontani in cui i fedeli diretti a Roma vi trovavano rifugio e conforto. Lasciato il grande vaso artificiale del **Lago Paduli** alle proprie spalle si entra nell' **alta Val d'Enza**, conosciuta anche come **Valle dei Cavalieri** per essere stata nel Medioevo luogo di provenienza di numerose famiglie i cui esponenti erano soldati di professione. Si pedala lungo la destra idrografica incontrando la località di **Miscoso** (km complessivo 22,1) e giunti al bivio per Succiso solo 1km vi separa dal bel borgo in pietra di **Cecciola**. Le ultime pedalate avvengono sotto l'imponente mole dell'**Alpe di Succiso**, massiccio che dall'alto dei suoi 2000m vigila silenzioso sulle frazioni abitate sorte lungo il corso del fragoroso **torrente Liocca**. L' ottimo **agriturismo "Valle dei Cavalieri"** (km complessivo 28,3) si trova a Succiso Nuovo, è circondato da boschi ed è punto di partenza per numerose piacevoli passeggiate nella natura del parco nazionale.*

INFO *Il **dislivello** in  della tappa è di **1500m**. La salita che conduce al passo del Lagastrello è lunga 12km, in costante e regolare ascesa fino a quota 1272mslm del passo. Al bivio del km complessivo 25,1 si imbecca la strada che porta a Succiso e vanno affrontate alcune ripidi rampe.*



Guarda la simulazione del percorso e scarica la traccia GPS su:
http://www.everytrail.com/view_trip.php?trip_id=1736753

- 0,0
0,0 **Punto di partenza: l'agriturismo "Montagna Verde" ad Apella...** 3
 Azzerate il contachilometri (SET)... dirigetevi verso la strada asfaltata quindi
 ↖ in ➡.

- 1,1
1,1 Alla vostra sinistra si trova il borgo di **Taponecco**... proseguite in ➡ lungo la
 strada principale. 3

- 2,6
2,6 ↵... seguite la strada principale... dopo 50m ▽ ↖ in direzione **camping**
Tavernelle... pedalate lungo la **strada** principale **sp74**. 3

- 4,2
4,2 Alla vostra sinistra si trova il campeggio... proseguite in ➡ lungo la strada
 principale. 3

- 13,4
13,4 Alla vostra sinistra si trovano le rovine dell'**abbazia di Linari**... sempre ↑ in
 ➡... 3

INFO Le rovine sono ciò che resta dell'**abbazia di Linari**, sorta per aiutare i pellegrini lungo il **cammino del Malpasso**: così veniva chiamato il Lagastrello, toponimo che oggi rimane per la vetta che domina il passo ad occidente.

15,0 SET

15,0 ... ☐ **Passo del Lagastrello**... Azzerate il contachilometri (SET) proseguite
↑...

INFO Il **Passo del Lagastrello** è caratterizzato dalla presenza del grande invaso artificiale del **Lago Paduli**, formato dalle acque del **torrente Enza**. Una breve ma remunerativa passeggiata può essere intrapresa direttamente dalla strada principale. Poco prima della strada che porta a Reggio Emilia/Ramiseto alla vostra sinistra - in prossimità del ☐ Comune di Comano parte il sentiero 703C che conduce in 15 minuti al **Lago Squincio**. Proseguendo poco oltre si può godere di un bel panorama sul lago stesso e sul sottostante Lago Paduli.

1,8 16,8 ▶ in direzione **Reggio Emilia/Ramiseto/Miscoso/Ventasso** ed attraversate il ponte. 3

2,3 17,3 ☐ **Provincia di Reggio Emilia**. 3

6,7 21,7 ☐ **Miscoso**. 3

7,1 22,1 Alla vostra sinistra si trova il bar/ristorante "La Montanara"... sempre ↑. 3

9,8 24,8 Attraversate il ponte sul **torrente Liocca**... dopo 300m ▶ in direzione **Succiso/agriturismo "Valle dei Cavalieri"**. 3

INFO *Se proseguite ↑ lungo la strada principale raggiungete dopo 1km il caratteristico borgo in pietra di **Cecciola**, oggetto negli ultimi anni di una accurata operazione di restauro che ha saputo valorizzare bei esempi di architettura rurale di montagna.*

- 11,0** 26,0 ↵ **Succiso**... seguite la strada principale in ↗. 3
-
- 11,5** 26,5 Alla vostra destra i resti della vecchia chiesetta... dopo 200m ↗ in direzione **Succiso Nuovo/agriturismo "Valle dei Cavalieri"/centro visita.** 3
-
- 13,1** 28,1 ... ↵ **Succiso Nuovo**... 3
-
- 13,3** 28,3 ... ↘ in direzione **centro visita/agriturismo "Valle dei Cavalieri"**... dopo 150m alla vostra sinistra si trova l'agriturismo "Valle dei Cavalieri"... ben arrivati a **Succiso.** 3

HTL AGRITURISMO "VALLE DEI CAVALIERI" - Succiso Nuovo - via Caduti 25
Novembre, 46 - tel: 0522 892346 - 347 9502487

TAPPA 3. Succiso - Rometta

INFO *Ultima tappa del tour, lunga e remunerativa, che si sviluppa in una delle zone più belle del Parco Nazionale dell'Appennino Tosco-Emiliano. Lasciato l'agriturismo si sale lungo la stupenda stradina che tra pascoli, recinti per le greggi e boschi conduce al **passo della Scalucchia** (km complessivo 6,2). Il passo, balcone panoramico a cavallo tra la **valle dell'Enza** e quella del **Secchia**, offre ad oriente e a meridione magnifiche vedute sulle montagne più alte del parco: il **monte Cusna**, il **Prado**, il **Cavalbianco**, il **monte La Nuda** e l'**Alpe di Succiso**. Al km complessivo 8,3 inizia una lunga ed emozionante discesa che serpeggiando tra contorti steccati porta i cicloturisti a **Valbona**, (km complessivo 9,8), dove frequente è l'incontro con i pastori e le loro greggi. Proseguendo in discesa si arriva a **Collagna** (km complessivo 14,6) dove si consiglia la sosta per abbeverarsi alla salutare **Fonte dei Porai**. Da non perdere, lungo la strada che porta al passo del Cerreto, è il centro storico di **Cerreto Alpi** e la visita del bel **mulino in sasso** presso il vicino torrente: lasciate le biciclette si possono inoltre raggiungere anche gli impressionanti "**schiocchi**", pareti a precipizio scavate nei millenni dall'azione erosiva del fiume Secchia. Il **passo del Cerreto** (km complessivo 24,7) segna la fine delle asperità e lasciando l'itinerario principale si raggiunge la vicina località turistica di **Cerreto Laghi**: una facile passeggiata porta ai **Lago Pranda**, meraviglioso specchio d'acqua circondato da foreste.*

*Immersi in un suggestivo ambiente di alta montagna si riprende la strada principale che separa il verdeggiante anfiteatro dell'Alpe di Succiso dalle scoscese pareti rocciose del monte La Nuda ed ha inizio una lunghissima discesa in terra toscana, con la vista che nelle giornate terse spazia fino alla Liguria. Il bel colpo d'occhio sul paesino di **Sassalbo**, stretto ai piedi delle vertiginose pale erbose dei **Groppi di Camporaghena** e caratterizzato dal candido affioramento di **Gessi Triassici** anticipa la deviazione per visitare il **giardino botanico dei Frignoli** (km complessivo 29,9). Proseguendo in discesa il panorama si allarga alle vicine vette delle Alpi Apuane e al km complessivo 35,9 si incontra la duecentesca **pieve di San Paolo**, il cui interno è caratterizzato da bei capitelli scolpiti. L'affascinante borgo medievale della **Verrucola** (km complessivo 41,7) si svela quasi d'improvviso, con il bel ponte sul **canale Collegnago** che invita a lasciare le bici e passeggiare nel centro storico, curiosando tra le case in sasso strette attorno al castello Malaspiniano. **Fivizzano**, con la sua elegante "piazza Vittorio Emanuele" circondata da bei palazzi rinascimentali, è un'altra occasione di sosta prima di tuffarsi ancora in discesa passando per **Moncigoli** (km complessivo 47,8). Il finale più degno per festeggiare la fine della pedalata va sicuramente consumato con le gambe sotto la tavola presso l'agriturismo "Il Bardellino". Situato lungo la "**Strada del Vino dei Colli di Candia e Lunigiana**", è il luogo ideale per gustare ottima cucina tradizionale lunigianese, annaffiata da vini locali e formaggi biologici. Poche euforiche pedalate conducono infine i cicloturisti a Rometta, presso la "piazza dei Parchi" (km complessivo 50,7).*

INFO *Il dislivello in ↗ della tappa è di 1500m. La salita che conduce al passo della Scalucchia è costante e regolare, tranne un ripido tornante in prossimità della pineta, poco prima di scollinare. Da Collagna per arrivare al passo del Cerreto vanno affrontati alcuni tornanti nei pressi dell'ostello della Gabellina, poi la salita si fa più dolce. Dal passo alla fine della tappa è una lunga e costante discesa tranne un brevissimo tratto in salita tra Posara e Moncigoli.*



Guarda la simulazione del percorso e scarica la traccia GPS su:
http://www.everytrail.com/view_trip.php?trip_id=1736764

- | | |
|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 0,0 | 0,0 Punto di partenza: l'agriturismo "Valle dei Cavalieri" a Succiso... 3
azzerate il contachilometri (SET)... lasciate l'agriturismo alla vostra destra...
dopo 100m ↗... dopo altri 100m ↖ "via Scalucchia". |
| 4,6 | 4,6 Vi trovate dentro la fitta pineta... duro strappo in ↗... 3 |
| 6,2 | 6,2 ... ↖ passo della Scalucchia. 3 |

8,3 SET	8,3	Azzerate il contachilometri (SET) quindi  in direzione Collagna/agriturismo Valbona... proseguite in  .	3
1,5	9,8	 Valbona... seguite la strada principale in  ... alla vostra destra si trova il campanile ed a sinistra la chiesa...	3
1,8	10,1	...  in direzione Collagna... dopo 100m alla vostra sinistra si trova l'agriturismo Valbona... proseguite in  .	3
5,3	13,6	 Collagna.	3
5,8	14,1	  .	3
6,1	14,4	 in direzione La Spezia...	3
6,3 SET	14,6	...   in direzione Passo del Cerreto/La Spezia... azzerate il contachilometri (SET)...  : se  raggiungete il centro di Collagna dove si trovano bar/ristorante e minimarket.	3
0,6	15,2	Alla vostra sinistra si trova un bar/ristorante presso l'allevamento di trote... dopo 200m alla vostra sinistra le indicazioni conducono alla Fonte dei Porali... sempre  .	3
1,0	15,6	  in direzione La Spezia/Aulla/Passo del Cerreto... pedalate lungo la strada ss63 in  .	3
2,1	16,7	Dopo aver attraversato il ponte... inizia la  .	3
5,1 SET	19,7	Alla vostra sinistra la strada conduce a Cerreto Alpi , dove potete trovare bar/ristorante e minimarket... azzerate il contachilometri (SET) e proseguite sempre  lungo la strada principale in  .	3

INFO *Il centro storico di **Cerreto Alpi** offre bei esempi di architettura locale e merita una visita anche il bel **mulino** recentemente restaurato: per raggiungerlo dirigetevi verso la chiesa del paese e svoltate quindi in direzione dell'albergo/ristorante "Gian"... seguite la stradina asfaltata in ➤ che presto diventa sterrata e si arriva quindi al mulino. Dal mulino se attraversate il ponte in legno seguendo la segnavia escursionistica potete affrontare l'impegnativo **sentiero "degli Schiocchi"**. Al primo bivio abbandonate il sentiero n.609 e proseguite lungo un evidente sentiero sulla destra (nessuna indicazione). Ripidi tratti in salita e in discesa conducono a diversi balconi naturali a strapiombo sul **fiume Secchia**. Il sentiero è reso sicuro nei tratti più esposti da cavi metallici e finisce presso la vecchia strada statale del Cerreto, resa inagibile da una frana. Il tempo necessario per percorrerlo tutto è (a/r) di circa 1 ora e mezza.*


0,6

20,3 Alla vostra sinistra si trova il bar/trattoria "Del Barone"... attraversate il ponte sul **fiume Secchia**. 3

5,0 SET








24,7 ☐ **Passo del Cerreto...** alla vostra destra si trova l'albergo/ristorante ed alla vostra sinistra la strada conduce a **Cerreto Laghi**. Azzerate il contachilometri (SET) e proseguite ↑ in ➤ in direzione **La Spezia/Aulla/Fivizzano**. 3

INFO ***Cerreto Laghi** è un centro turistico molto sviluppato ed offre numerose possibilità di svago. Si consiglia di effettuare una facile escursione a piedi e raggiungere il bellissimo **lago Pranda**: giunti alla rotonda con la fontana - di fronte al lago Cerretano - girate a sinistra e seguite la segnaletica escursionistica n.649. Dopo un breve e ripido tratto in ➤ si arriva presso una zona di torbiera e seguendo il sentiero sulla destra che si inoltra nella faggeta dopo poco si arriva al lago.*

3,6	28,3	Alla vostra destra si trova il bar/albergo "Casa Giannino"... sempre ↑ in ↘.	3
3,9	28,6	Alla vostra sinistra la strada conduce a Sassalbo... sempre ↑.	3
4,2	28,9	Alla vostra destra potete ammirare il paese di Sassalbo con i Gessi Triassici ... sempre ↑.	3
5,2 SET	29,9	Alla vostra destra la stradina in ripida ↘ conduce dopo 300m al giardino botanico "I Frignoli" . Azzerate il contachilometri (SET) e proseguite ↑.	3
<p>INFO <i>Il giardino botanico "I Frignoli" offre al visitatore, grazie alla sapiente ricostruzione dei diversi ambienti naturali presenti nel parco, una esaustiva rappresentanza del patrimonio vegetale appenninico. Aperto tutti i giorni da metà Giugno a metà Settembre, dalle ore 9:30 alle 18:30. L'ingresso costa euro 2,50.</i></p>			
<p> <i>Si consiglia di parcheggiare le bici e proseguire a piedi... eviterete così la ripida ↘ per ritornare lungo la strada principale.</i></p>			
3,4	33,3	Di fronte a voi un bel panorama sulle Alpi Apuane ... proseguite in ↘.	3
5,0	34,9	Alla vostra sinistra si trova l'abitato di Vendaso ... sempre ↑.	3
6,0 SET	35,9	Alla vostra sinistra si trova la bella Pieve di San Paolo ed alla vostra destra il bar/albergo "San Paolo"... azzerate il contachilometri (SET) e proseguite ↑ in ↘.	3
2,4	38,3	Alla vostra destra si trova il bar "Funicolare"... sempre ↑.	3
3,3	39,2	Alla vostra sinistra si trova l'azienda agricola "Il Falconiere"... punto vendita prodotti tipici... sempre ↑.	3
5,5	41,4	☐ Verrucola ...	3

5,8 SET	41,7	... alla vostra destra l'accesso al centro storico del borgo di Verrucola . Dopo la sosta azzerate il contachilometri (SET) e proseguite ↑ in ↘.	3
0,3	42,0	☐ Fivizzano ... dopo 300m ↗ in direzione centro/informazioni turistiche ... pedalate lungo " <i>via Roma</i> ".	3
1,1	42,8	⤴... proseguite in ↘ lungo " <i>via Roma</i> "... dopo 150m ⤵ in direzione piazza Medicea/centro storico ...	3
1,3 SET	43,0	... siete in " <i>piazza Vittorio Emanuele</i> " a Fivizzano . Dopo la sosta azzerate il contachilometri (SET) presso la fontana... ritornate lungo la strada principale " <i>via Roma</i> " quindi... ∇ ↗ in direzione tutte le direzioni ... ⤴ " <i>via Gen. E.Bernacca</i> "... seguite la strada principale in ↘...	3
0,4	43,4	... ∇ ⤴ in direzione Licciana Nardi/Soliera/Moncigoli/Posara ... proseguite in ↘...	3
2,0	45,0	... attraversate il ponte quindi ↗ in ↘ in direzione Moncigoli/Aulla .	3
2,5	45,5	Alla vostra destra si trova la chiesa... siete in ☐ Posara ... dopo 300m ⤵ in direzione Aulla/Soliera/Moncigoli ... pedalate lungo la strada sp17 .	3
3,1	46,1	Proseguite in ↗.	3
3,9	46,9	☐ Moncigoli .	3
4,8 SET	47,8	Alla vostra destra si trova la chiesetta ed alle vostre spalle la stradina conduce presso il paese di Moncigoli . Azzerate il contachilometri (SET) e proseguite ↑ in ↘ in direzione Aulla/Soliera .	3
0,6	48,4	☐ Soliera ... dopo 500m alla vostra sinistra si trova l'agriturismo "Il Bardellino"... sempre ↑ in ↘.	3

INFO Agriturismo "Il Bardellino" - Loc. Bardellino - Soliera Apuana (Ms) - tel: 0585 93304

- 1,3** 49,1 ... dopo 600m  lungo "*via Borgo*" ed attraversate l'abitato di **Soliera...** 3
dopo 50m ... alla vostra destra si trova una fontana...
-
- 2,8** 50,6 ... alla fine della ripida ...   in direzione **Aulla...** fate attenzione al traffico... 4
-
- 2,9** 50,7 ... ... e siete ritornati presso la "*piazza dei Parchi*" situata di fianco alla **stazione ferroviaria di Rometta.** 3
-