INDICE

Premessa . . . . . p. 7
Presentazione di *Damiano Sforzi* . . . . . p. 9
Presentazione di *Fabiano Magi* . . . . . p. 11

Introduzione all'uso della mountain bike

Cultura della montagna e Mtb . . . . . » 15
Storia della Mtb . . . . . » 17
Tipologie di Mtb . . . . . » 19
Mtb: caratteristiche e componenti . . . . . » 26
Meccanica, pulizia e riparazioni . . . . . » 39
Alimentazione . . . . . » 47
Abbigliamento . . . . . » 49
Scala delle difficoltà . . . . . » 54
Codice della strada . . . . . » 55

Itinerari cicloescursionistici su Monte Morello

Suggerimenti . . . . . » 59

Da Careggi (parcheggio di Via della Quiete a Firenze)

1. Cercina . . . . . » 61
2. Valcenni "soft" . . . . . » 65
3. Valcenni "hard" . . . . . » 69
4. Piazzale Leonardo da Vinci . . . . . » 73
5. Poggio al Giro (da Cercina) . . . . . » 77

Da Doccia (parcheggio di Via della Fabbrica a Sesto)

6. Cipressaio . . . . . » 81
7. Poggio Bati . . . . . » 85

8. Case Spugnoli ..... » 89
9. Sella degli Scollini ..... » 93
10. Poggio al Giro (da Palastreto) ..... » 97

Da Settimello (parcheggio Cementizia, Calenzano)
11. Poggio Bati e Buca del Lupo ..... » 101
12. Sulla via per la Fonte del Ciliegio ..... » 105
13. Sella delle Colline ..... » 109

Dalla Fonte dei Seppi (parcheggio Panoramica)
14. Poggio al Giro ..... » 113
15. Fonte del Ciliegio ..... » 117
16. Anello Terza Punta ..... » 121
17. Poggio Casaccia ..... » 125
18. Poggio all'Aia ..... » 129

Traversate
19. Morello EPIC ..... » 133
20. Morello HERO ..... » 139
21. Morello EXTREME ..... » 145

22. La **Piana** di Sesto e il suo Parco ..... » 151

Gli autori ..... » 155
Associazioni del territorio ..... » 159

CULTURA DELLA MONTAGNA E MTB

Leggiamo su quotidiani e riviste le opinioni più disparate, spesso scorrette o inesatte, sulla mountain bike e il suo impatto ambientale. Ogni attività a contatto con la natura può essere svolta rispettandola o danneggiandola. Esistono pochi studi specifici che hanno affrontato in modo sistematico l'impatto ambientale delle mountain bike. Nonostante, come tutte le attività ricreative, il suo uso abbia effetti sul terreno, se ben gestite queste sono minimali. Il degrado ambientale può essere sensibilmente ridotto rimanendo sui sentieri predefiniti. A questo proposito ogni biker dovrebbe tenere a mente alcuni codici di comportamento dell'associazione IMBA nonché le Tavole di Courmayeur, cioè le norme CAI di autoregolamentazione per le attività sportive in montagna. Il mancato rispetto delle regole e di buona educazione, da parte di taluni, ha generato conflitti, di conseguenza alcuni enti predisposti hanno addirittura chiesto e sovente ottenuto di vietare l'accesso alle mountain bike.

A seconda delle condizioni, è innegabile che il passaggio delle bici possa lasciare segni sul terreno. Ma se si rispettano le regole l'impatto è limitato, seppure le variabili in gioco siano molte: il tipo di terreno, la presenza di vegetazione, la pendenza, l'esposizione, ecc. L'energia della bici muscolare coincide con l'energia di un escursionista; il peso della Mtb è limitato e generalmente lo zaino del cicloescursionista è piccolo e leggero rispetto a quello di un camminatore. Diverso è l'impatto delle e-bike, soprattutto in condizioni di scarsa aderenza come terreno sabbioso o terreno umido, dove bisogna essere capaci di dosare correttamente la forza del motore.

Trial

Esistono due tipi di biciclette utilizzate in questo sport, conosciute come 20" e 26", numeri riferiti al diametro del cerchio. Dotate di struttura in alluminio o titanio, hanno freni molto potenti, con pinze a un solo pistone, e alleggerite da cerchi forati. Il rocchetto posteriore è singolo mentre quello centrale è a ruota libera. La sella è presente solo nelle versioni a uso misto (trial-stradale), il manubrio è molto largo e ha una forma semi inarcata. Il peso medio è di 9-10 kg.

All mountain/Enduro

Telaio ammortizzato in alluminio, biammortizzata 150/160mm, ammortizzatori ad aria oppure a molla. Cerchi da 27,5" o 29". Guarnitura solitamente a mono corona. Peso medio 15 kg.

Sospensione posteriore

Gli schemi con cui possono essere realizzate le sospensioni posteriori delle Mtb biammortizzate.

Rockshox Monarch RL basico senza serbatoio

Suntour Raidonlo basico senza serbatoio

Ammortizzatore ad aria con serbatoio separato (dell'olio)

Ammortizzatore a molla con serbatoio separato (dell'olio)

Forcella

La forcella può presentare varie escursioni con diverse regolazioni.

Forcella "Lefty" doppia piastra monostelo

Forcella ammortizzata per freno a disco

Forcella a doppia piastra

Lavaggio e lubrificazione

Trattandosi di cicloescursionismo, attività prevalentemente su sterrato, è fatale ritrovarsi con la bicicletta sporca di fango. La pulizia è essenziale per il mantenimento della funzionalità generale del mezzo: le parti della bici che richiedono una pulizia costante sono quelle legate a corone, pignoni, cambio e pedali, e in modo particolare alla catena. È consigliabile utilizzare prodotti di lavaggio specifici.

Attrezzi per la pulizia della Mtb

Una volta lavata la Mtb va fatta asciugare, per poi procedere alla lubrificazione delle parti interessate. Un metodo da evitare è l'idropulitrice, infatti l'acqua a pressione è nemica dei cuscinetti, delle guarnizioni e di altre parti delicate come gli steli degli ammortizzatori. Assolutamente da evitare è l'uso del compressore ad aria per l'asciugatura, in quanto causa ancora più probabile di danni rispetto all'idropulitrice.

Sostituzione della camera d'aria

La procedura è identica a quella di tutti gli altri tipi di bicicletta.

Si smonta la ruota e si sgonfia completamente la camera d'aria, nel caso già non lo fosse. Si estrae dal cerchio il tallone di un lato del copertone, utilizzando i 3 cacciagomme.

A questo punto è necessario passare una mano all'interno del copertone per cercare il corpo che ha provocato il foro, nel caso fosse rimasto infilzato nella carcassa.

Si gonfia leggermente la camera e la si posiziona all'interno del copertone, partendo dalla valvola che va infilata subito nel foro del cerchio; quindi si reinserisce il tallone del copertone, se necessario aiutandosi con un cacciagomme ma facendo attenzione a non pizzicare la camera.

A questo punto si procede al gonfiaggio della gomma fino alla pressione desiderata.

Casco

Nella Mtb c'è un accessorio di fondamentale importanza e del quale nessun biker dovrebbe fare a meno: il casco, da considerarsi parte integrante della bici, in assenza del quale non si dovrebbe neppure iniziare a pedalare, anche se la nostra attività consiste per lo più in scampagnate.

La maggior parte dei caschi sono costruiti in schiuma di polistirene espansa, i modelli più moderni sono provvisti anche di un strato di policarbonato sottile che protegge la schiuma e permette di ottenere un maggiore assorbimento dell'impatto. All'interno si trova una struttura in plastica flessibile che avvolge la testa, definita MIPS (Multidirectional Impact Protection System), una tecnologia recente che aiuta a prevenire le peri-

Casco con occhiali

Casco All mountain

Casco enduro con mentoniera

Casco freeride-downhill, con mentoniera fissa

Casco enduro con mentoniera separata

Mentoniera

SCALA DELLE DIFFICOLTÀ

L'identificazione della difficoltà di un percorso si esprime mediante le seguenti indicazioni obbligatorie:

- Impegno fisico
- Dislivello in metri
- Lunghezza in chilometri

L'impegno tecnico è definito dalle sigle di seguito descritte. Viene generalmente indicata una sigla per la salita e una per la discesa, separate da una barra (/).

Grado di difficoltà	Descrizione delle difficoltà
TC	Turistico: percorso su strade sterrate dal fondo compatto e scorrevole, di tipo carrozzabile.
MC	Per cicloescursionisti con media capacità tecnica: percorso su sterrate con fondo poco sconnesso o poco irregolare (tratturi, carrarecce) o su sentieri con fondo compatto e scorrevole.
BC	Per cicloescursionisti di buone capacità tecniche: percorso su sterrate molto sconnesse o su mulattiere e sentieri dal fondo piuttosto sconnesso ma abbastanza scorrevole oppure compatto ma irregolare, con qualche ostacolo naturale (per es. gradini di roccia o radici).
OC	Per cicloescursionisti di ottime capacità tecniche: come sopra ma su sentieri dal fondo molto sconnesso e/o molto irregolare, con presenza significativa di ostacoli.
EC	Massimo livello per il cicloescursionista: percorso su sentieri molto irregolari, caratterizzati da gradoni e ostacoli in continua successione, che richiedono tecniche di tipo trialistico.

SUGGERIMENTI

Questa sezione descrive una serie di itinerari ad anello da percorrere in mountain bike, riuniti per punto di partenza-arrivo (vedere l'Indice alle pp. 5-6).

Per ciascun raggruppamento abbiamo cercato di proporre dei percorsi con caratteristiche (lunghezza, dislivello, difficoltà) differenti, in modo da potersi adattare a esigenze diverse.

Prima di intraprendere qualsiasi escursione è bene accertarsi di avere una mountain bike adatta, in perfette condizioni meccaniche e dotata di kit di riparazione in caso di foratura.

È importante avere indumenti adeguati alla stagione, inclusi quelli antivento e antipioggia, barrette energetiche e una quantità d'acqua sufficiente anche se lungo l'itinerario sono presenti fonti naturali.

Ogni itinerario è corredato di codice QR, da cui scaricare le relative tracce GPX il cui scopo è quello di contribuire all'orientamento. L'escursionista in bici, ancor più di quello a piedi, deve tener presente che qualsiasi percorso in ambiente naturale può subire cambiamenti nel tempo.

Per la scala delle difficoltà, vedere il capitolo a p. 54.

ATTENZIONE: molti itinerari si incrociano o coincidono – sebbene solo in minima parte – con tratti di sentieri CAI, pertanto si raccomanda di percorrerli dando priorità agli escursionisti a piedi eventualmente incontrati lungo il percorso.

1. CERCINA

Villa Corsini (72 m) - Villa Petraia (94 m) - Chiesa di San Michele a Castello (106 m) - La Topaia (192 m) - San Silvestro (286 m) - Valcenni (366 m) - Chiesa di Cercina (352 m) - **Sgambata Trail** - Chiesa di San Lorenzo a Serpiolle (184 m) - Serpiolle (100 m)

Il percorso è breve e facile, a parte qualche passaggio più complesso su single track. Prevede strada asfaltata, sterrata e tratti divertenti su sentiero. Il giro tocca molti punti d'interesse (ville e chiese), pertanto è di particolare valore architettonico e culturale.

Partenza e ritorno: parcheggio Scambiatore in via della Quiete a Firenze
Lunghezza: 14 km
Dislivello: +/- 415 m
Tempo: 1:25 (10 km/h) – 2:50 (5 km/h)
Difficoltà: TC (con tratti MC) in salita, TC (con tratti MC e BC) in discesa.
Punti d'interesse: Villa Corsini, Villa Petraia, chiesa di San Michele a Castello, chiesa di San Silvestro a Ruffignano, cippo caduti di Radio Cora, pieve di Sant'Andrea a Cercina, chiesa di San Lorenzo a Serpiolle.
Fonti d'acqua: cabina acqua pubblica al Sodo; usciti dal centro abitato non si incontrano fonti d'acqua lungo il percorso.
Punti di ristoro: al Sodo si trova Il Pino Bar (via Caldieri 1, FI), mentre a Serpiolle si trovano la SMS e la Botteghina della Nonna Lina.

Dal parcheggio Scambiatore (incrocio tra via delle Quiete, via Cacciaguida e via Bellincione) ci si dirige – sfruttando l'apposita pista ciclabile – verso il quartiere del Sodo. Da via delle Panche si gira per via dell'Osservatorio fino a incontrare via della Petraia, subito sulla destra si trova **Villa Corsini** (72 m) e dopo un breve tratto in leggera salita l'omonima **Villa Petraia** (94 m); si prosegue poi per via di San Michele a Castello fino ad arrivare

La segnaletica che si può trovare a Morello sui percorsi Mtb.

8. CASE SPUGNOLI

Villa Ginori (168 m) - Querceto - Le Cappelle (197 m) - **Guano** - Poggio Bati (326 m) - Torre di Baroncoli (220 m) - Sommaia - Case Spugnoli (290 m) - Chiesa di S. Maria a Morello - Casa La Valle (304 m) - Colonnata (125 m)

Il percorso è breve e facile, a parte qualche passaggio più complesso su single track. Prevede strada asfaltata, sterrata e tratti divertenti su sentiero. Il giro tocca molti punti d'interesse (ville e chiese), pertanto è di particolare valore architettonico e culturale.

Partenza e ritorno: parcheggio di Doccia in Via della Fabbrica a Sesto Fiorentino
Lunghezza: 17 km
Dislivello: +/- 420 m
Tempo: 1:50 (10 km/h) – 3:40 (5 km/h)
Difficoltà: MC in salita, MC in discesa.
Punti d'interesse: Villa Ginori, chiesa di S. Jacopo a Querceto, Torre di Baroncoli, chiesa di S. Stefano a Sommaia, chiesa di S. Maria a Morello.
Fonti d'acqua: fonte vicino alla chiesa di S. Maria a Morello.
Punti di ristoro: quasi al termine dell'itinerario si trovano Casa la Valle (punto informativo CAI), che propone ottimo cibo (verificare l'apertura) e anche uno spaccio, e la Bottega di Morello. Nei pressi del punto di inizio-fine (area parcheggio) non si trovano punti di ristoro.

Dal parcheggio di Doccia si imbocca via della Fabbrica e, dopo poco, si svolta a destra in via del Tiglio percorrendola fino al primo incrocio, in corrispondenza del quale si svolta a sinistra entrando nel vialetto che costeggia il muro perimetrale di **Villa Ginori**. Superata una grande casa ci si mantiene sulla destra imboccando un sentiero sterrato che costeggia il parco della Villa, al termine del quale si svolta nel sentiero a destra in cor-

LAZZERONE, un altro bel trail (molto flow) che ci farà divertire e ci riporterà su via di Baroncoli. Da qui, ripeteremo lo stesso tragitto di prima passando dalla Torre di Baroncoli e ritorneremo su Poggio Bati per finire in bellezza con l'ultimo trail che si chiama **ROCKANYON** (sempre dopo aver indossato le adeguate protezioni). Alla fine del trail ci ritroviamo in via delle Cantine, che percorreremo in senso inverso per raggiungere il punto di partenza.

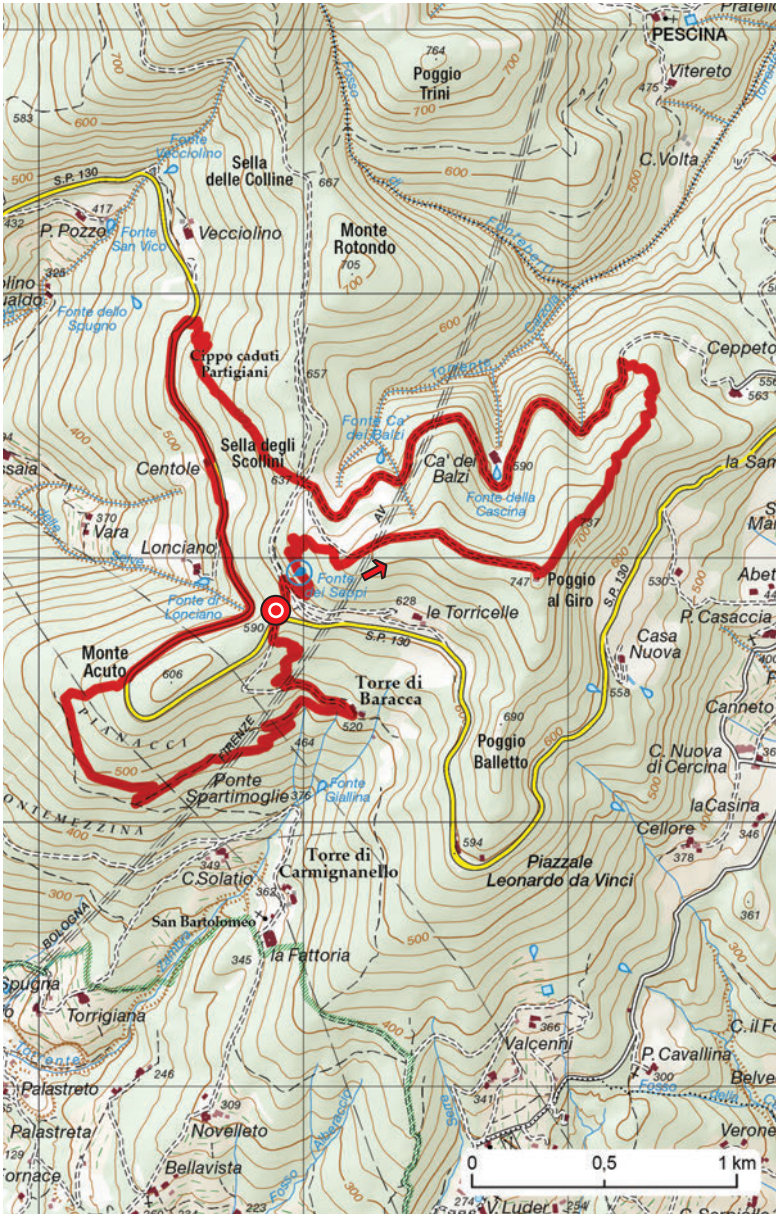
Nel caso in cui si preferisse accorciare un po' il giro si potrebbero tenere in considerazione le seguenti due opzioni: eliminare il trail **JANGO** con riduzione di 7,5 km in lunghezza e 225 m in dislivello circa oppure eliminare uno dei trail su Poggio Bati, ad esempio il **LAZZERONE**, con riduzione di 3 km in lunghezza e 150 m in dislivello circa.

In caso di un'ulteriore alternativa per accorciare il giro, se si preferiscono sentieri flow allora conviene percorrere **JANGO** e **LAZZERONE**, escludendo il **ROCKANYON**.

Il complesso residenziale delle "Cappelle".

bici essendo molto ripido, molto tecnico e con tratti esposti. Entrambi i sentieri, una volta terminati, si immettono in via della Chiosina (anche se da punti diversi) che su asfalto in salita ci porta a Collina. Appena prima di incrociare la Strada Provinciale 130, a destra, si prende una sterrata in direzione di Poggio Bati. Raggiunta una radura (anteprima del bosco) si prosegue a diritto per un single track tecnico (**POGGIO BATI TRAIL**) e divertente che ci porta, appunto, a Poggio Bati. Qui abbiamo la possibilità di scegliere tre alternative per fare l'ultima discesa prima di rientrare al punto di partenza: le **CAPPELLE**, il **ROCKANYON** e il **LAZZERONE**, tutti e tre già riportati nell'itinerario precedente 10 (Poggio Bati e Buca del Lupo).

La chiesa di San Rufignano a Sommaia.


PESCINA
Vitereto
Poggio Trini
C. Volta
Sella delle Colline
Vecciolino
Monte Rotondo
P. Pozzo
Fonte San Vico
Fonte dello Sciugno
Ceppeto
Cippo caduti Partigiani
Sella degli Scolini
Centole
Ca' del Balzi
Fonte della Cascina
Vara
Lonciano
Fonte di Lonciano
Fonte del Sasso
le Torricelle
Poggio al Giro
S.P. 130
P. Casaccia
Casa Nuova
Monte Acuto
Torre di Baracca
Canneto
Poggio Balletto
C. Nuova di Cercina
Ponte Spartimoglie
Fonte Gialina
la Casina
Cellore
Torre di Carmignanello
C.Solatio
Piazzale Leonardo da Vinci
San Bartolomeo
la Fattoria
Torrigiana
Valcenni
P. Cavallina
Palastreto
Palastreta
Novelleto
Bellavista
0
0,5
1 km

mato **TRINCEA**, che attraversa un'area boschiva e termina su asfalto (Strada Provinciale 130). Presa la strada a sinistra, si percorre un tratto un tratto in leggera salita fino ad arrivare all'inizio di un guardrail. Da qui si lascia l'asfalto e, appunto, s'imbocca il sentiero **GUARDRAIL** che dopo un tratto iniziale ci propone una serie di passaggi su rampe di legno da fare con attenzione (oppure evitare passando di lato). Il successivo sentiero si prende tenendo la sinistra, è il **MEZZASERPE** che propone passaggi su roccia e tratti in contropendenza. Al termine si prende, a sinistra, una strada romana facendo riferimento all'itinerario 10 (Poggio al Giro, da Palastreto) già descritto precedentemente: *"Conclusi i primi due dei quattro tratti dello **SKILIFT** si prosegue per un tratto di una strada romana fino a incontrare, a destra, segnalato da un omino di sassi, un altro tratto dello **SKILIFT**. Come sul primo tratto il percorso è molto divertente, pieno di tornanti e mai con una pendenza impossibile. Terminato il secondo tratto, si prosegue di nuovo sulla strada romana fino a giungere alla **Torre di Baracca** (530 m); infine, dopo un breve tratto, si gira a destra per iniziare il terzo e ultimo tratto dello **SKILIFT** che ci porterà al parcheggio presso la Fonte dei seppi (610 m).*

difficile attraverso il CAI 12 e 7B (già descritta nel precedente itinerario) e l'altra prendendo il sentiero del PENSIONATO che, una volta incrociato il CAI 11B, si lascia per girare a sinistra e percorrere quest'ultimo. Dalla Sella delle Colline si rientra al punto di partenza passando dalla Sella degli Scollini e Fonte dei Seppi come all'andata.

Poggio all'Aia (conosciuta come la "Terza Punta").

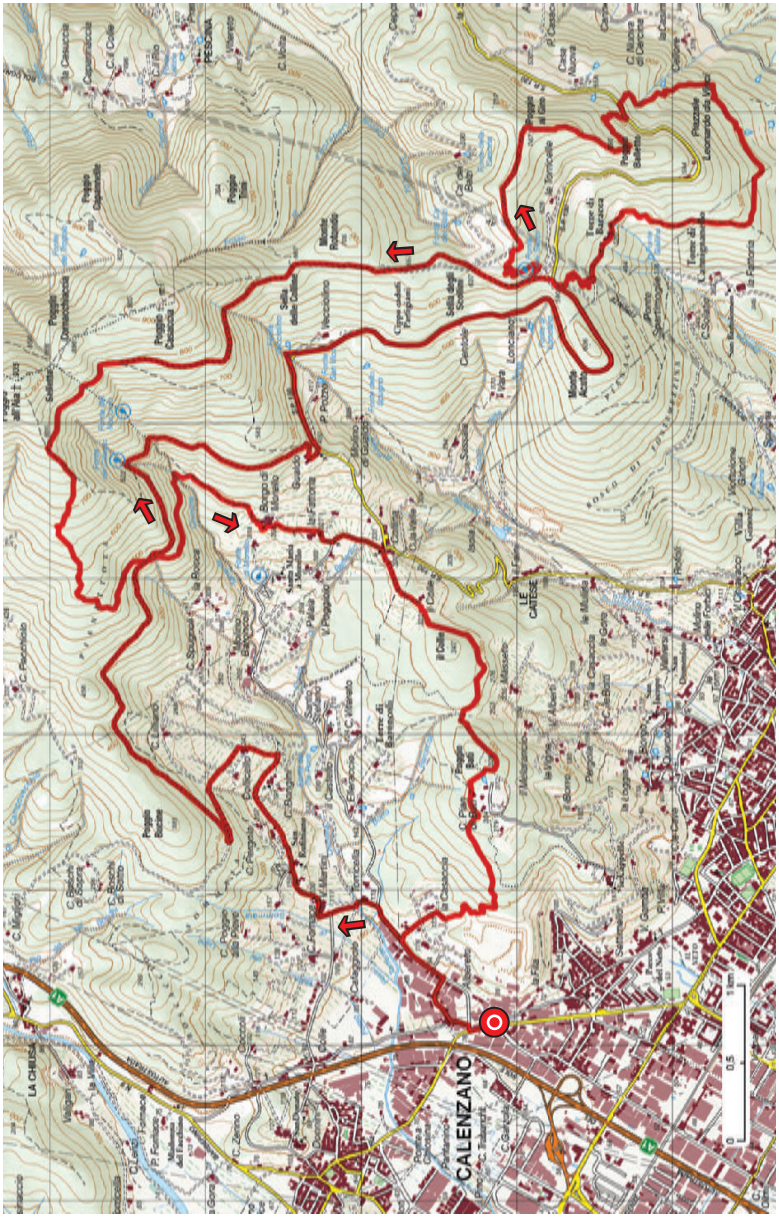
19. MORELLO EPIC

Fattoria di Sommaia (120) - Fonte del Ciliegio (510 m) - Gualdo (428 m) - Fonte dei Seppi (610 m) - **Girello** - Poggio al Giro (747 m) - **Brigante** - **Linea Pezzey** - **Wilma** - Torre di Baracca (530 m) - **Skilift (3)** - Fonte dei Seppi (610 m) - Sella degli Scollini (637 m) - Sella delle Colline (671 m) - Quota 800 - CAI 11 - CAI 10 - **Pianettole** - **Rocce** - Collina (314 m) - Poggio Bati (326 m) - **Rockanyon**

Si tratta di un itinerario lungo e impegnativo che percorre sentieri, sia in salita sia in discesa, già proposti nelle precedenti escursioni. Si parte da Settimello, ai piedi del Monte Morello, pedalando da ovest a est fino a raggiungere Poggio al Giro (747 m). Da lì si scende per i trail in direzione di Serpiolle per poi risalire, da est a ovest, verso la Fonte dei Seppi (610 m) fino a Quota 800. Per poi scendere lungo sentieri single track fino a raggiungere il punto di partenza.

Partenza e ritorno: parcheggio della Cementizia in piazza Guido Cavalcanti a Calenzano
Lunghezza: 33 km
Dislivello: +/- 1.550 m
Tempo: 3:00 (10 km/h) – 6:00 (5 km/h)
Difficoltà: BC+ in salita, BC+ (con molti tratti OC) in discesa.
Punti d'interesse: fare riferimento alle descrizioni contenute nei vari itinerari.
Fonti d'acqua: usciti dal centro abitato si trova la Fonte del Ciliegio e poi la Fonte dei Seppi, dove si transita due volte.
Punti di ristoro: a Collina c'è la Botteghina di Morello, e poco più sotto Casa La Valle; nei pressi del punto di inizio-fine si trova il locale Quante Volte (piazza Cavalcanti 1, da verificare l'orario di apertura).

La descrizione che segue riprende parte del testo già utilizzato nei precedenti itinerari nn. 3, 5, 10, 11, 13, 14, 15: *"dal parcheggio, lasciata la cementizia, ci si dirige a destra per via delle Cantine percorrendola tutta fino alla Fattoria di Sommaia. Si prosegue,*


CALENZANO
LA CHIUSA
LE CATESE
0
0,5
1 km

22. LA PIANA DI SESTO E IL SUO PARCO

Centro di Sesto Fiorentino (60 m) - via Pasolini - Lago di Peretola - Polo scientifico (30 m) - Cassa di espansione - Parco della Piana - Centro città (60 m)

Con questo facile itinerario, adatto anche a famiglie con bambini, usciamo dall'area di Monte Morello per dirigersi verso la Piana sestese: un ambiente pieno di contraddizioni ambientali ma molto suggestivo, grazie anche al Parco gestito da Legambiente dove è possibile osservare molte specie faunistiche, soprattutto volatili. Per questo percorso non è stata inserita la traccia da scaricare, in quanto è preferibile seguirlo a vista anche per le numerose minime varianti che ognuno sceglierà a proprio piacimento.

Partenza e ritorno: piazza Vittorio Veneto.
Lunghezza: 17,5 km
Dislivello: +/- 80 m
Tempo: considerando le soste per eventuali visite, si possono stimare dalle 2 alle 4 ore complessive.
Difficoltà: TC
Punti d'interesse: Lago di Peretola, Cassa di espansione, Parco della Piana (in via del Pantano, è tenuto aperto dai volontari di Legambiente nei giorni di sabato, domenica e festivi infrasettimanali, dalle 8.00 al tramonto, a ingresso libero).
Fonti d'acqua: non se ne trovano, ma d'altronde su questo percorso non sono necessarie.
Punti di ristoro: sono concentrati intorno al punto di partenza, che è il centro della città.

Da piazza Vittorio Veneto (più conosciuta come piazza del Comune) si entra nella contigua piazza del Mercato per proseguire su via Giusti. Giunti al semaforo, si imbocca sulla destra la pista ciclabile che poco dopo ci costringe ad attraversare la strada, proseguendo sul lato opposto per passare sotto la ferrovia. Si

GLI AUTORI

I Briganti di Monte Morello è una squadra sportiva dilettantistica costituita nel 2011 da un gruppo di amici con la passione della mountain bike. Sin dall'inizio ai Briganti è stato a cuore il comprensorio di Monte Morello dove, durante tanti anni di lavoro volontario, si sono prodigati e dedicati alla cura della rete dei sentieri Mtb. Con quasi 30 membri, il gruppo dei Briganti rappresenta un riferimento assoluto per Morello e per tutti i biker che usufruiscono della sentieristica a loro dedicata.

Stefano Landeschi è Maestro di Mtb, titolato del CAI come AE (Accompagnatore di Escursionismo) con specializzazione EEA (ferrate) e ANC (Accompagnatore Nazionale di Cicloescursionismo). Dal 1988 socio CAI della sezione di Sesto Fiorentino, di cui è stato Presidente; nel sodalizio attualmente ricopre la carica di delegato sezionale, componente della Commissione regionale e Scuola di escursionismo Toscana, componente della Scuola centrale di escursionismo per il cicloescursionismo.

CLUB ALPINO ITALIANO
SEZIONE DI SESTO FIORENTINO

BRIGANTI DI MONTE MORELLO

LA RACCHETTA
PROTEZIONE CIVILE
SESTO FIORENTINO

SESTO FIORENTINO
PRO LOCO

LEGAMBIENTE
Sesto Fiorentino

la fonte
CERCINA

PROTEZIONE CIVILE TOSCANA
COMUNE DI SESTO FIORENTINO

CORPO NAZIONALE SOCCORSO ALPINO E SPELEOLOGICO

Numero unico di soccorso
118