

# ROADBOOK TRAIL DEL MULINACCIO – 29Km

Inizio su strada bianca in leggera ascesa: si entra dopo quasi 2Km a sinistra in un terreno agricolo e poi in sentiero in salita per circa 1Km. Svolta a destra, saliscendi, attraversamento strada. Attenzione alla discesa del 5°Km, breve e non ripida ma sassosa. Segue breve salita ripida fino a entrare nel parco di Poggio Valicaia. Dopo il ristoro idrico del 8° Km, altra breve discesa tecnica con alcuni gradoni fino alla grotta di San Zanobi. Inizia qui una salita breve ma estremamente ripida su terreno compatto che porta in vetta alla Poggiona. Discesa prima tecnica poi facile, ma attenzione ad alcuni tratti dissestati. Al 14° nuova salita in single track cui segue un tratto veloce. Al 17° Km inizia un tratto impegnativo, salite non ripide su sentieri tortuosi “Campanella “ e “Travelgum” che portano alla vetta della gara, Poggio Sughera. Breve discesa, ristoro, poi sentiero “Paula” in mezzo alle trincee della guerra. Discesa tecnica e veloce della Buca del lupo per arrivare all’Anello del Rinascimento. Breve tratto asfaltato e poi di strada bianca fino al 24°Km alla sorgente Roveta dove la discesa prosegue in single track. Tratto asfaltato poi di nuovo strada bianca per arrivare al Mulinaccio, con una brevissima discesa tecnica. Alla sbarra successiva siamo all’ultimo Km , si svolta a destra lungo la strada bianca percorsa all’inizio

## Ristori

**Si ricorda che è obbligatorio correre con borraccia e cellulare**

**Ai ristori, niente bicchieri.**

**L’abbandono di rifiuti comporta la squalifica**

## Punti di Assistenza

20° Km assistenza medica

17° e 20°Km, recupero ritirati

**Numero telefonico per emergenze: 328 705 2869**

