

# ROADBOOK TRAIL DEL MULINACCIO – 30Km 1100D+

## Descrizione del percorso

Inizio su strada bianca in leggera ascesa: si entra dopo 2Km a sinistra in un terreno agricolo dove è necessario fare attenzione alla segnaletica per i numerosi cambi di direzione in discesa. Al termine inizia una lunga salita di quasi 3Km 3 300m di dislivello, assai dura nella parte finale (prima novità del nuovo percorso del 2019). Giunti in vetta a Poggio Sughera inizia la discesa del "Travelgum", un lungo tortuoso single track non ripido. Dopo un attraversamento stradale custodito inizia una nuova discesa sassosa cui segue breve salita ripida fino a entrare nel parco di Poggio Valicaia. Dopo il ristoro idrico del 10° Km, altra breve discesa tecnica con alcuni gradoni fino alla grotta di San Zanobi. Inizia qui una salita brevissima ma estremamente ripida su terreno compatto che porta alla Poggiona, cui segue una breve discesa ripida su una pista per mountain bike. Al 14° nuova salita in single track cui segue un tratto veloce. Al 18° Km inizia un tratto impegnativo, prima non ripido sul tortuoso "Campanella" e poi la ripida ma breve salita diretta di nuovo al Poggio la Sughera, per poi scendere al ristoro del 20°Km. Qui sarà posizionato il cancello orario, si dovrà passare entro 3h40' per restare in gare (altrimenti sarete obbligati a prendere la scorciatoia su strada asfaltata in discesa verso Marciola, oppure vi riporteremo al traguardo in auto). Inizia poi sentiero "Paula" in mezzo alle trincee dell'ultima guerra, attenzione a non mettere piedi in fallo. Discesa tecnica e veloce della Buca del lupo per arrivare all'Anello del Rinascimento. Breve tratto asfaltato e poi strada bianca fino al 25°Km alla sorgente Roveta. Inizia un tratto dove si alternano salite e discese fino al Viale dei Lami. Ultimo punto acqua all'omonima villa per poi proseguire su strada bianca e nei campi fino al Mulinaccio. Salitella e discesa finale su strada bianca

## Cancelli orari:

Dopo Km 20,2 D+1000 località Marciola : 3h40'

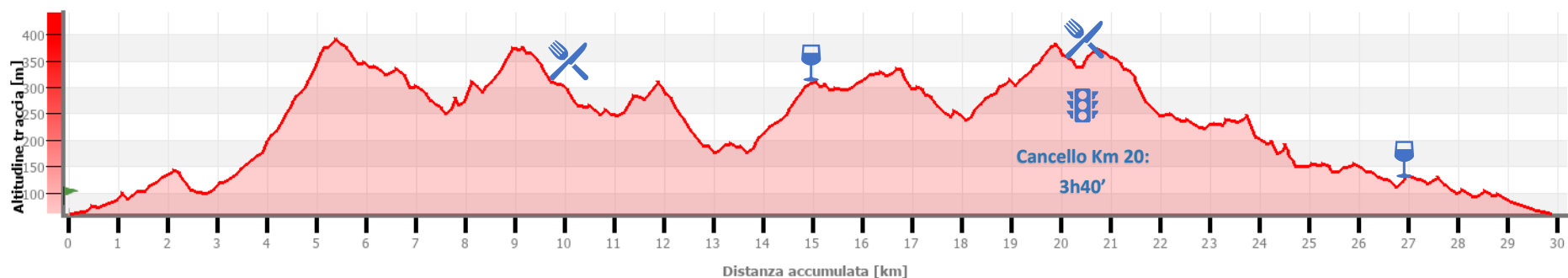
All'arrivo: 5h

Ristori : Km 10 e Km 20 ristoro alimentare, Km 15 e Km 27 punto acqua

Si ricorda che è obbligatorio correre con borraccia/bicchieri e cellulare

Ai ristori, niente bicchieri. L'abbandono di rifiuti comporta la squalifica

Numero telefonico per emergenze: 328 705 2869



# ROADBOOK TRAIL DEL MULINACCIO – 15Km 500D+

## Descrizione del percorso

Inizio su strada bianca in leggera ascesa: si entra dopo 2Km a sinistra in un terreno agricolo dove è necessario fare attenzione alla segnaletica per i numerosi cambi di direzione in discesa. Al termine inizia una lunga salita di quasi 3Km 3 300m di dislivello, assai dura nella parte finale. Giunti in vetta a Poggio Sughera inizia la discesa per il ristoro del 6°Km. Inizia poi sentiero "Paula" in mezzo alle trincee dell'ultima guerra, attenzione a non mettere piedi in fallo. Discesa tecnica e veloce della Buca del lupo per arrivare all'Anello del Rinascimento. Breve tratto asfaltato e poi strada bianca fino al 10°Km alla sorgente Roveta. Inizia un tratto dove si alternano salite e discese fino al Viale dei Lami. Ultimo punto acqua all'omonima villa per poi proseguire su strada bianca e nei campi fino al Mulinaccio. Salitella e discesa finale su strada bianca

## Cancelli orari:

Arrivo: 4h

## Ristori :

Km 6 ristoro alimentare, Km 12 punto acqua

Si ricorda che è obbligatorio correre con borraccia/bicchieri e cellulare

Ai ristori, niente bicchieri. L'abbandono di rifiuti comporta la squalifica

Numero telefonico per emergenze: 328 705 2869

