

# La via Francigena da San Miniato, Gambassi Terme a Castelfiorentino



## **Itinerario:**

Stazione di San Miniato/Fucecchio, San Miniato alto, via Francigena fino a Gambassi Terme, stazione di Castelfiorentino, e chi preferisce, fino alla stazione di Empoli su strada.

Percorso per l'80% sulla strada sterrata della Francigena. Si consiglia preferibilmente la bici Mountain Bike o bici da escursione ma con copertoni adatti per sterrato, tutte dotate di cambio per adattare la pedalata alle diverse tipologie di pendenza stradale.

Totale percorso: 35 Km fino a Castelfiorentino.      Difficoltà: media

Tempo totale tra pedalate e soste: circa 6 ore

Dislivello totale: circa 700 metri

**Partenza** dalla stazione di San Miniato/Fucecchio alle 9:00.

Pranzo a Gambassi Terme per le 13-13:30, arrivo alla stazione di Castelfiorentino per le 16:00

## Descrizione del percorso

Dalla stazione di San Miniato/Fucecchio, su strada asfaltata si arriva a San Miniato alto per poi proseguire oltre il centro storico fino all'imbocco della Via Francigena. Questo tratto ci impegnerà per circa un'ora. Una volta imboccata la Via Francigena, si arriva fino a Gambassi Terme, tutto su strada sterrata e circondati da un paesaggio mozzafiato.

Si arriverà in località Borgoforte per l'ora di pranzo.

Ci fermeremo all'Osteria del Pellegrino (tel 0571 638714 - Paola 3393194778)

Dopo la pausa, tutta discesa per circa 30minuti fino alla stazione di Castelfiorentino.

Chi preferisce, pedalando per un'altra ora, può proseguire fino alla stazione di Empoli. Il primo tratto è sulla Val d'Elsa ciclabile, poi su strada statale.

In fondo alla locandina, gli orari dei treni aggiornati a Settembre 2018.

## Informazioni importanti

Si consiglia una bici mountain bike o da trekking ma per percorsi su sterrato, in ottime condizioni meccaniche, ma tutte dotate di buon cambio per adattare la pedalata alle diverse tipologie di pendenza stradale. Casco protettivo obbligatorio.

Abbigliamento per ciclismo stagionale e k-way, giubetto ad alta visibilità, occhiali protettivi e guanti per bici.

Kit foratura con camera d'aria di scorta e pompa di gonfiaggio.

Borraccia con acqua e barrette energetiche o alimenti analoghi per ricaricarsi durante il tragitto e non arrivare affamati alla pausa pranzo o avere crisi energetiche.

Utile, sia lo zaino che l'eventuale portapacchi posteriore per il trasporto degli effetti.

Eventuale Crema protettiva per il sole.

Durante il percorso ci sono almeno due fonti per l'approvvigionamento di acqua.

Nessuno verrà lasciato da solo per risolvere eventuali piccoli problemi meccanici.

E' disponibile una borsa di pronto soccorso.

Per ulteriori informazioni, chiamatemi al 349 532 7534. Antonio.

Tutte le informazioni riportate, sono relative a Settembre 2018.

Castelfiorentino 16:06	→	Firenze S. M. Novella 16:50	⌚ 0h 44'	Regionale 11820 ⓘ
Castelfiorentino 17:32	→	Firenze S. M. Novella 18:32	⌚ 1h 00' Cambi: 1 ▲	Regionale 23472 ⓘ Regionale Veloce 3142 ⓘ
Firenze S. M. Novella 07:53	→	S. Miniato-Fucecchio 08:33	⌚ 0h 40'	Regionale 23451 ⓘ
Firenze S. M. Novella 08:05	→	S. Miniato-Fucecchio 08:50	⌚ 0h 45'	Regionale 23439 ⓘ
Castelfiorentino 17:32	→	Empoli 17:52	⌚ 0h 20'	Regionale 23472 ⓘ
Empoli 18:04	→	Firenze S. M. Novella 18:32	⌚ 0h 28'	Regionale Veloce 3142 ⓘ
Castelfiorentino 18:06	→	Firenze S. M. Novella 18:50	⌚ 0h 44'	Regionale 11778 ⓘ



