

# 1° Ecotrail Pian di Rocca 11 Km

La partenza avverrà alle 18.00 all'interno della corte suggestiva Pian di Rocca e, dopo un breve tratto di asfalto pianeggiante di 800 mt. che vi permetterà di scaldarvi, inizierà il percorso sterrato con l'ingresso nell'azienda agricola Val del Melo che gentilmente ci ospita.

Affronterete un tratto di salita di 800 mt. con pendenza 7-8 % e a seguire un tratto pianeggiante che vi porterà al primo ristoro al km 2.800 con 110 mt s.l.m. Prestare attenzione perché troverete la biforcazione con la passeggiata.

L'ecotrail di 11 km proseguirà in salita per 500 mt. con una pendenza notevole (12 %). Seguirà un tratto pianeggiante per 800 mt. dove potrete rifiatore e ammirare il panorama da un'altezza di 180 mt. s.l.m. in direzione di Castiglione.

Al km 4,400 affronterete l'ultima e significativa salita di 600 mt di nuovo al 12 % per raggiungere il punto più alto a 250 mt s.l.m al km 5,00.

Seguirà un tratto in cresta alla collina in leggera discesa dove potrete rifiatore per incominciare una lunga ma continua discesa al 6-8% per circa 3,5 km.

Al sesto km troverete un ristoro a base di acqua e sali minerali in un punto molto panoramico. Vi consiglio di fermarvi anche solo per un attimo per bere e mettere il bicchiere nel cestino e apprezzare il panorama sul mare con le isole e la piana sottostante.

La discesa presenta un fondo di terra ottimo anche se in qualche breve tratto sarà leggermente sconnessa.

Al termine della discesa vi sarà un tratto pianeggiante dove potrete spingere sia per il fondo perfetto che per le leggere ondulazioni per un

altro chilometro dove vi ricongiungerete con l'ecopasseggiata per la parte finale.

Uscirete dall'azienda agricola attraverso una deviazione in uno stretto sentiero. Non preoccupatevi: saremo presenti per farvi rallentare e uscire attraverso un breve tratto di uliveto nella strada asfaltata Val di Nappo che vi condurrà all'arrivo per altri 900 mt.

L'arrivo sarà all'interno del borgo da cui siete partiti

Se avrete piacere potrete andare a 2 km di distanza al campo sportivo di Casamora per la doccia e a seguire vi sarà la premiazione:

-primi tre assoluti M-F

-primi tre per categorie u.i.s.p.: 1° prosciutto, 2° spalla, 3° capocollo

-e altro materiale Mizuno a sorteggio per i presenti

Ringraziamo il Comune di Castiglione della Pescaia per il patrocinio e l'aiuto offerto indispensabile per la riuscita dell'evento,

la Provincia di Grosseto per il patrocinio,

l'azienda sportiva Mizuno per la collaborazione e il materiale sportivo offerto,

la banca della Maremma per l'aiuto,

la lega U.I.S.P per il supporto tecnico e la collaborazione,

la pizzeria Pian di Rocca per l'aiuto offerto e l'associazione organizzatrice della sagra di Pian di Rocca per il supporto e l'organizzazione del ristoro finale e l'assistenza medica.

La società Marathon bike e in particolare nella persona di Maurizio Cioffi che ha deciso con così poco preavviso solo 3 mesi a lanciarsi e credere in questo progetto.

In ultimo un sincero grazie alla società Sipma proprietaria dell'azienda agricola Val del Melo che ci permette di entrare in questo territorio unico e suggestivo.

Ma il ringraziamento più grande e affettuoso va alla persona che l'anno scorso mi ha permesso di conoscere questo percorso così suggestivo e unico ed è forse il vero ideatore della manifestazione.

Un saluto a tutti

Mauro Clarichetti