

## San Pellegrino in Alpe - da Castelnuovo in Garfagnana

Scritto da fabri

Sabato 07 Agosto 2010 17:32 -

---



[Clicca per vedere l'altimetria](#)

### **Località di partenza:**

Castelnuovo in Garfagnana mt. 270

### **Località di arrivo:**

Passo di Pradaccio mt. 1617

### **Lunghezza:**

km. 18,1

### **Dislivello:**

1347 mt

### **Pendenza media:**

7,4 %

### **Pendenza max. rilevata (riferita a tratti di 500 mt):**

15%

### **La salita nel dettaglio**

Domenica 28 marzo 1999 - Dopo tre giorni infami di pioggia a secchiate ecco dunque la conclusione di questo stage ciclistico in Liguria: l'idea di sconfinare in Garfagnana e di scalare il San Pellegrino in Alpe mi frullava in testa da qualche giorno, e del resto la salita sulla carta era meritevole della massima attenzione per le sue pendenze considerate impossibili dalla letteratura ciclistica "ufficiale". Quindi, detto fatto: una splendida giornata di sole con un'aria decisamente frizzantina e le vette delle Apuane imbiancate di fresco fanno da cornice alle prime pedalate in assoluta agilità appena fuori dal centro di Castelnuovo in Garfagnana (270 mt): si prende subito quota con due tornantoni che ci portano alla frazione di Pieve a Fosciana e poi si procede in piano sino ad incontrare a destra il bivio per S.Pellegrino in Alpe e Campori (km. 3,9 a 380 mt.). Praticamente la scalata inizia qui, e le prime rampe riservano già una brutta sorpresa: da una cascina sbuca un cane lupo inferocito che mi costringe ad una fermata fuori programma per richiamare la belva al dovere. Cominciamo bene!! Superato questo breve contrattempo ecco che la salita si va via delineando nella sua estrema regolarità: pendenze attorno all'8-9%, pedalo in agilità con il 39x19 alternato al 21, costringendomi mentalmente ad un risparmio di energie per la parte finale. Superiamo il piccolo borgo di Chiozza (km. 10 a 910 mt.), ed ecco all'improvviso una rampa minacciosa delinearci all'orizzonte. Cominciano le danze? Macchè, è solo un falso allarme, dopo poche decine di metri si riprende a salire tranquillamente: ad un certo punto si incontra anche un tratto in discesa di circa 500 mt, comincio a spazientirmi e anche a preoccuparmi, e questo per due motivi:

## San Pellegrino in Alpe - da Castelnuovo in Garfagnana

Scritto da fabri

Sabato 07 Agosto 2010 17:32 -

---

in alto le nuvole si fanno minacciose e comincio a trovare neve fresca ai lati della strada il mio altimetro segna soli 1160 mt. dopo 13,8 km di scalata: sulla carta dovrebbero mancare solo 2 km alla meta ma con ben 400 mt di dislivello (ovvero 20% P.Media???) Dopo questo breve tratto di discesa, in località Boccaia (km 13,8 mt 1160), ecco finalmente pararsi di fronte la prima micidiale rampa, annunciata da un cartello minaccioso che indica pendenza del 18 per cento: le danze sono cominciate, innesto la ridotta (leggi 39x26) e comincia lo stillicidio: velocità di crociera attorno ai 7-7,5 km/h ma grande tranquillità, il cardio non supera i 170 battiti, buon segno. I problemi maggiori sono legati alla presenza della neve sulla strada: in alcuni tratti è gelata, e di alzarsi sui pedali per rilanciare l'azione non se ne parla nemmeno, ci vorrebbero i copetoncini chiodati!! Il vento gelido fa gelare il sudore addosso: fa un freddo cane, ed il sole comincia a sciogliere la neve fresca dagli alberi: due chilometri da incubo, ma soprattutto è l'ultimo tornante che precede le prime case del borgo di San Pellegrino in Alpe (km. 16,7 mt. 1524) che è veramente impossibile, la pendenza secondo me in questo punto supera abbondantemente il 20%!!! Ma supero anche quest'ultima difficoltà, e proseguo verso il valico di San Pellegrino (km 18,1 mt 1617 - Il toponimo esatto è quello di Passo di Pradaccio). La strada ora è completamente imbiancata e sulle banchine vi sono 50 cm. di neve caduta nei giorni scorsi: vi lascio immaginare il freddo. I pochi sciatori mi guardano come se fossi un marziano, ed in effetti così devo sembrare tutto intabarrato...

Un breve tratto di discesa ed eccoci al Passo delle Radici (km. 19,1 mt 1510): da qui si scende (con la massima attenzione per la presenza della neve sull'asfalto) in un bellissimo tratto boscoso a mezzacosta che raggiunge la località Casoni di Profecchia (km 25,6 mt 1314) e quindi, dopo un breve tratto di falsopiano, la Foce di Terrarossa (km 26 mt 1141).

A questo punto si scende decisamente con una serie di veloci curve, sino a raggiungere il bellissimo borgo medioevale di Castiglione in Garfagnana (km 36,5 mt. 545 mt), dove vale la pena sostare un attimo per ammirare le imponenti mura fortificate ancora intatte. Ancora pochi veloci chilometri e siamo nuovamente a Pieve a Fosciana e a Castelnuovo in Garfagnana, dopo 51 km.