

## Roccalbegna – Semproniano e l'alta valle dell'Albegna

MAREMMA TRA BORGHI E CASTELLI

**Lunghezza:** 39 km

**Altimetria:** 840 mt

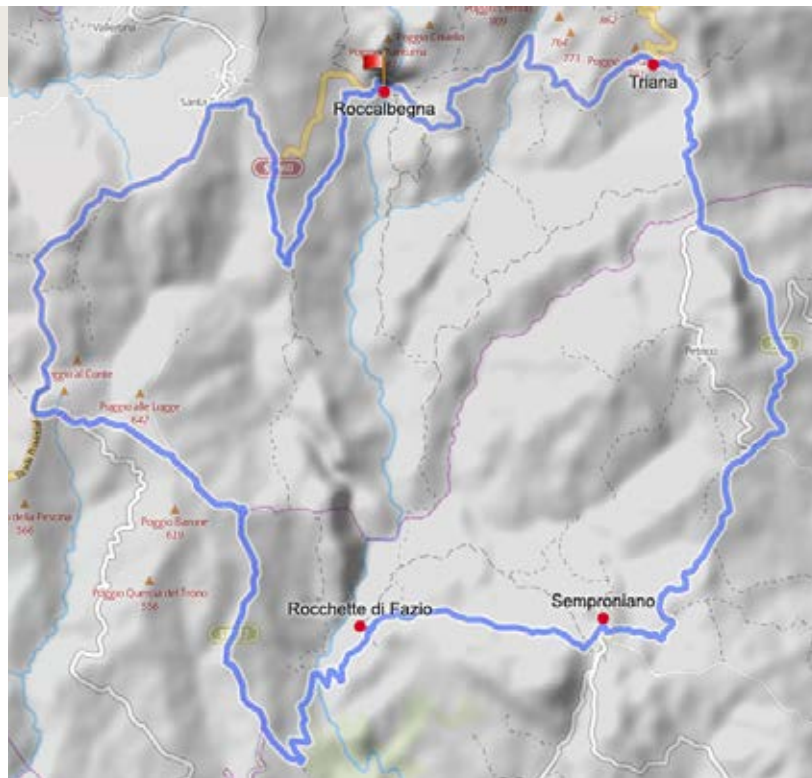
**Tipo di fondo:** asfalto, sterrato

**Percentuale sterrato:** 10%

**Difficoltà:** impegnativo

**Bici consigliata:** gravel, e-bike

Itinerario ad anello in una delle valli più incontaminate della maremma, un territorio aspro e selvaggio, l'alta valle dell'Albegna. Il fiume Albegna nasce sulla sponda meridionale del Monte Buceto, rilievo montuoso situato nella parte sud-occidentale del cono vulcanico del Monte Amiata, e scende a valle tra profonde gole che si estendono tra Roccalbegna e Semproniano. L'itinerario, che segue il corso del fiume per circa 10 km, lambisce la Riserva naturale Bosco dei Rocconi, un'importante area naturalistica per i rapaci nidificanti, tra i quali il rarissimo falco pellegrino. L'alta valle e il medio corso del fiume Albegna sono stati inseriti tra i siti di interesse comunitario della provincia di Grosseto.



LE TRACCE GPS DEGLI ITINERARI SONO DISPONIBILI SUI SITI INTERNET:  
[www.quimaremmatoscana.it](http://www.quimaremmatoscana.it) - [www.fiabgrosseto.it](http://www.fiabgrosseto.it)



## Per saperne di più: dettagli sull'itinerario

Roccalbegna, borgo medievale duecentesco famoso per l'imponente "sasso" di 60 mt che sovrasta il paese, è il punto di partenza di questa bellissima escursione attraverso un paesaggio unico e affascinante, dove natura e geologia si rincorrono. La traccia esce in direzione sud dall'antica porta di Maremma e si immette su fondo sterrato, tralasciando volutamente l'asfalto della ex statale 323. Se si preferisce si può comunque percorrere la ex statale, con cui il sentiero sterrato si ricongiunge al km 4,100. A questo punto si prosegue in leggera salita mantenendosi sulla ex statale dopo il crocevia di Santa Caterina (fontanella all'ingresso del paese al km 5,500) fino a scollinare al km 8,750, punto dal quale si potranno scorgere le torri del parco eolico di Poggi Alti. Ci troviamo a 630 mt di quota e il panorama, che spazia fino alla costa laziale, merita una sosta contemplativa prima di proseguire seguendo la traccia del gps che al km 10,806 piega a sinistra in direzione Usi, e poi ancora a sinistra in direzione Rocchette di Fazio. Si prosegue, in costante discesa, seguendo attentamente la traccia e mantenendosi a destra alla biforcazione che troviamo al km 17. Con una serie di tornanti si scende ancora fino a quota 273 mt. Una volta oltrepassato il ponte dell'acquedotto sull'Albegna (km 18,800) inizia il tratto di salita più impegnativa dell'itinerario, 3 km circa con una pendenza media del 10% fino a Rocchette di Fazio. Arroccato su uno sperone di roccia calcarea a strapiombo sulle gole dell'Albegna, il piccolo borgo ha qualcosa di mistico che lo lega all'ordine dei templari. Lo testimoniano la croce simbolo dell'ordine incisa sulla porta d'ingresso delle antiche mura della Pieve di Santa Cristina e la croce, l'agnus dei e l'effigie di Bafometto incisi sulla facciata del Palazzo dell'Ospedaletto, per questo considerato l'avamposto dei templari nella provincia di Grosseto. L'itinerario continua, in leggera salita, fino a Semproniano, borgo medievale edificato prima dell'anno 1000 lungo la strada che dal porto di Cosa (vedi scheda 19) saliva al Monte Amiata. Insieme a Rocchette di Fazio, Semproniano faceva parte

del feudo della famiglia Aldobrandeschi. Usciti da Semproniano si seguono le indicazioni per il Monte Amiata e ci si mantiene sulla SP 10 Follonata fino al km 27,70, dove la traccia piega a destra sulla SP di Cellena. La deviazione per Cellena è consigliata per il bel punto panoramico sull'alta valle del Fiora, il fiume che sgorga dalle falde del Monte Amiata. Si riguadagna in leggera salita la SP 10 che seguiremo, in falsopiano, fino al bivio di Triana. Giunti a Triana (km 34,00) non potremo fare a meno di dissetarci con la fresca acqua di sorgente che sgorga dalla fontanella all'inizio del viale, lì si trova un'altra costruzione degna di nota: il castello di Triana. Posto su uno sperone di roccia a quota 769 mt, si attestano notizie della sua esistenza già dal 776, nei documenti dell'Abbazia di San Salvatore. Da qui la veduta dei colli e delle valli della Maremma fino all'Argentario, al mare e alle Isole del Giglio e di Montecristo è davvero sensazionale. Torniamo in bici e facciamo correre veloci le nostre ruote lungo gli ultimi 5 km che ci separano dall'arrivo, facendo attenzione ad alcune difformità della sede stradale. Una volta a Roccalbegna ci saremo meritati il famoso biscotto salato a forma di otto (presidio slow food) che racchiude, nella sua fragranza, i profumi dei più gustosi ingredienti di questo magico territorio.