



## CLUB ALPINO ITALIANO

SEZIONE DI LIVORNO

Nando Bastianelli - Lido del Nista

FONDATA NEL 1888

### 24 LUGLIO 2016

## MONTE CIMONE 2.165 METRI S.L.M. IN MTB E A PIEDI



**GITA IN PULLMAN: MOUNTAIN BIKERS ASSIEME AGLI ESCURSIONISTI, SE VIENE RAGGIUNTO IL NUMERO MINIMO DI 25 PERSONE, ALTRIMENTI VERRÀ EFFETTUATA CON MEZZI PROPRI.**

**RITROVO: Mc Donald's di Stagno ore 6:15 (in ogni caso)**

	<b>MTB</b>	<b>ESCURSIONE PROGRAMMATA</b>	<b>ESCURSIONE PIÙ LEGGERA</b>
<b>CAPO GITA</b>	<b>Massimiliano Scavo (3476045212) mscavo@gmail.com</b>	<b>Franco Mostardi (3405797198) francomostardi@yahoo.it</b>	<b>Silvia Orsucci (3398370787)</b>
<b>DIFFICOLTÀ</b>	<b>MC/BC</b>	<b>E</b>	<b>E</b>
<b>DISLIVELLO</b>	<b>1.400 metri</b>	<b>1.200 metri circa</b>	<b>700 metri circa</b>
<b>LUNGHEZZA</b>	<b>35 km</b>		
<b>TEMPO</b>	<b>5-6 ore + soste</b>	<b>7-8 ore + soste</b>	<b>4-5 ore + soste</b>

**Per MTB: Obbligatorio il casco. Portare una camera d'aria di scorta, o una bomboletta di fast.**



## **CLUB ALPINO ITALIANO**

### **SEZIONE DI LIVORNO**

**Nando Bastianelli - Lido del Nista**

FONDATA NEL 1888

### **PERCORSO IN MTB**

Arrivati in piazza dell'Abetone a quota 1.400 metri di altitudine, dopo aver scaricato le biciclette dal pullman ed essersi ben tappati, dato che l'aria è ancora fresca, iniziamo a scendere per 7 km fino a Fiumalbo, dopo di che inizia la salita che non ci abbandonerà più fino alla vetta del monte Cimone, il monte più alto dell'appennino settentrionale.

Arrivati a Doccia, presso la capanna dei celti, situata nel cuore del parco del Frignano a quota 1.400 metri di altitudine, in un'area di particolare interesse per la storia celtica, in un paesaggio ancora incontaminato inizia uno sterrato molto ben pedalabile che ci porta fino a pian Cavallaro dove arriva la funivia proveniente da Sestola.

Dopo un breve ristoro al rifugio, da un sentiero stretto e ripido, dove in alcuni tratti bisogna scendere e spingere la bicicletta a mano, arriviamo in vetta a quota 2.165. Qui possiamo goderci un bellissimo panorama a 360° che spazia dal mare alle Alpi e fare alcune foto.

Appena pronti, iniziamo a scendere dal versante opposto, verso il Libro Aperto, montagna che segna il confine tra la Toscana e l'Emilia Romagna. Qui il sentiero è pedalabile ma molto stretto, in alcuni tratti po' esposto, e il terreno sassoso: è perciò consigliabile scendere e spingere la bicicletta a mano, tanto lo scopo non è quello di correre, ma quello di godere il panorama e ammirare il contorno del territorio.

Dopo un paio di km prendiamo a destra il sentiero 489, il sentiero che i nostri amici camminatori hanno preso all'inizio della gita.

Sempre scendendo, lasciandoci alle spalle il Cimone, arriviamo al ristoro della Capanna dei Celti e dopo una breve sosta riprendiamo la discesa che ci riporta a Fiumalbo e da lì attraverso una strada interna asfaltata ma poco frequentata, tutto in salita, ritorniamo all'Abetone dove ci aspetta il pullman per il ritorno.

### **PERCORSO ESCURSIONISTICO PROGRAMMATO**

Da Doccia (mt 1350) si sale per il sentiero 489 fino al passo di Monte Piazza (mt 1825) che incrocia il 447. Poi si prende a sinistra per salire sul Cimone (mt. 2165).

Dopo la sosta si torna indietro per lo stesso sentiero 447, proseguendo però fin sotto il Libro Aperto, ma evitandone l'ultima parte che è un tratto attrezzato che conduce alla cima emiliana (monte Rotondo). Noi invece ci raccorderemo al sentiero 00 di crinale e da lì, con facile sentiero escursionistico, saliremo sulla cima toscana del Libro Aperto (Monte Belvedere, mt. 1895).

Scesi dal Libro Aperto, proseguiremo verso l'Abetone per il sentiero 495 fino a la Foce delle Verginette, che, a differenza dello 00 di crinale, è ricco di alberi e torrenti. Da qui all'Abetone (mt. 1388) seguiremo un tratto nel bosco che passa per il monte Maiori.



## **CLUB ALPINO ITALIANO**

### **SEZIONE DI LIVORNO**

**Nando Bastianelli - Lido del Nista**

FONDATA NEL 1888

Attenzione: la gita non presenta particolari difficoltà tecniche ma richiede un certo impegno fisico per durata e dislivello.

Portare almeno 1 litro e mezzo di acqua poiché si incontra una sola fontana a circa 45 minuti dalla partenza ed una fontana alla fine, in prossimità dell'Abetone.

Considerando che vi sono lunghi tratti allo scoperto, dotarsi di cappello e occhiali da sole.

Dato il tipo di terreno, gli scarponi più adatti sono leggeri e a copertura della caviglia.

Consigliato spuntino energetico.

### **PERCORSO ESCURSIONISTICO LEGGERO**

Dall'Abetone si sale lo 00 di crinale fino a sotto il Libro Aperto e si sale alla cima sud, dove il panorama è magnifico. Ritorno per sentiero alternativo e più fresco fino a Le Verginette e poi all'Abetone passando per il monte Maiori.

Portare almeno 1 litro di acqua, vi è un'unica fontana a 15 minuti dall'inizio.

Dato il tipo di terreno, gli scarponi più adatti sono leggeri e a copertura della caviglia.

Pranzo al sacco.

---

Termine iscrizione: venerdì 9 luglio 2016 ore 19:30 con il versamento della quota di € 25, che verrà ridotta in caso di sufficiente numero di partecipanti o restituita nel caso non si raggiunga il minimo.

Per informazioni e prenotazioni rivolgersi alla sede C.A.I. in piazza Dante 77 il mercoledì e il venerdì dalle ore 17:30 alle 19:30 o direttamente ai capi gita Massimiliano Scavo o Franco Mostardi.

I non soci devono lasciare i propri dati in sede e € 10 comprensivi della assicurazione C.A.I. obbligatoria.