



**CLUB ALPINO ITALIANO**

**SEZIONE DI LIVORNO**

**Nando Bastianelli - Lido del Nista**

**FONDATA NEL 1888**

**18 Febbraio 2017**

## **Parco delle Colline Livornesi**

***Escursione in MTB***



<b>Lunghezza</b>	30 km circa
<b>Dislivello totale</b>	m 650 circa
<b>Tempo di percorrenza</b>	4 ore circa
<b>Difficoltà tecnica</b>	MC/MC (con alcuni tratti BC sia in salita che in discesa)
<b>Ritrovo:</b>	ore 9,15 c/o Piazzale/parcheggio del Parco del Levante, prospiciente il Negozio Decathlon di Livorno, raggiungibile facilmente dall'uscita LIVORNO SUD della variante Aurelia.
<b>Partenza:</b>	ore 9,30



## **CLUB ALPINO ITALIANO**

### **SEZIONE DI LIVORNO**

**Nando Bastianelli - Lido del Nista**

FONDATA NEL 1888

Questa cicloescursione fa parte del programma preparatorio al X Raduno Nazionale di Cicloescursionismo che si terrà in Toscana dal 22 al 25 aprile 2017. I presenti avranno modo di sperimentare il percorso e potranno dare il loro parere.

E' possibile qualche variante in base allo stato dei sentieri o per esplorare eventuali modifiche al percorso.

La cicloescursione costituirà anche un'occasione per uniformare il modo di condurre le cicloescursioni stesse e per dare un minimo di formazione ai soci che vorranno partecipare al raduno come accompagnatori. Oltre ai Titolati/Qualificati della Toscana, sono perciò invitati tutti i Soci appassionati di mountain bike e, in particolare, quelli che vorranno collaborare alla buona riuscita della manifestazione.

Tra i punti di interesse del percorso, i Bagnetti della Puzzolente, resti di una struttura termale dell'800 che lega il suo nome al particolare toponimo del luogo, così chiamato per la presenza, a tutt'oggi, di una sorgente di acqua di origine solfurea e l'Eremo di Santa Maria alla Sambuca o Eremo della Sambuca, costruzione del XIII secolo, oggi in stato di abbandono, inserita in una zona di grande suggestione per la vastità ed integrità dei boschi e per la quiete che la contraddistingue.

**Direttore della cicloescursione:** MASSIMO TUCCOLI (cell. 336 711487)

**Pranzo:** previsto rientro al punto di partenza per ora di pranzo

**Quota di partecipazione:** non soci: € 10,00 per copertura assicurativa e spese di segreteria.

**Accompagnatore:** MASSIMO TUCCOLI cell. 336 711487

**Informazioni e iscrizioni:** Prenotazioni accettate presso la Sede CAI Livorno di Piazza Dante 77 entro e non oltre le ore 19:00 di Venerdì 17 p.v.



## **CLUB ALPINO ITALIANO**

### **SEZIONE DI LIVORNO**

**Nando Bastianelli - Lido del Nista**

FONDATA NEL 1888

#### **REGOLE DI BASE PER LE CICLOESCURSIONI**

- Mountain bike in buone condizioni e idonee per tracciati misti con gomme non lisce.
- Casco protettivo obbligatorio.
- Abbigliamento ciclismo stagionale e k-way.
- Occhiali con lenti non colorate per i percorsi boschivi.
- Kit foratura con camera d'aria di scorta.
- Per le cicloescursioni in notturna dotazioni di luci sia anteriori che posteriori e giubbotto con bande retroriflettenti per i tratti asfaltati.
- Borraccia con acqua e barrette energetiche o alimenti analoghi sportivi.
- Seguire le direttive dei Direttori delle cicloescursioni.
- L'organizzazione durante le cicloescursioni dispone di APRIPISTA e CHIUDIPISTA; tassativamente chi supera l'APRIPISTA si assume la propria responsabilità su tutto ciò che accade.
- I Direttori si riservano la facoltà di variare il programma sopra riportato in funzione di eventuali necessità
- Le foto scattate e le riprese video girate in occasione delle cicloescursioni potranno essere utilizzate dagli organizzatori per attività promozionale od altri scopi attinenti all'attività del Club Alpino Italiano anche attraverso il web.