



CLUB ALPINO ITALIANO GRUPPO MOUNTAIN BIKE

Sezione di Lucca

www.cailucca.it



>> Ai referenti dei Gruppi MTB CAI della Toscana

SABATO 25 MARZO - ANELLO DEL MONTE SERRA

In vista del X Raduno Nazionale di Cicloescursionismo di aprile, effettueremo questa cicloescursione sui Monti Pisani insieme ai Gruppi MTB delle altre sezioni toscane.

Gli **obiettivi** sono:

- provare quello che sarà il percorso ufficiale del Raduno;
- per gli accompagnatori, uniformare il metodo di conduzione del gruppo dei partecipanti.

Il punto di partenza è situato davanti all'ingresso della Certosa di Pisa che si trova appena fuori del paese di Calci, distante da Pisa circa 10 km e raggiungibile con la Strada Provinciale n. 2. Nei pressi della Certosa è possibile parcheggiare l'auto.

L'itinerario si svolge quasi interamente su strade forestali sterrate ad esclusione di brevi tratti asfaltati e di brevi single track che però possono essere evitati.

Dal punto di partenza (m 33 slm) si raggiunge la quota massima di circa 900 m pressoché con un'unica salita di circa 17 km per poi, senza particolari saliscendi ritornare al punto di partenza per discesa a tratti lunghi e ripidi. Ne consegue che l'itinerario è adatto a cicloescursionisti di media capacità tecnica con un buon grado di allenamento.

Termine iscrizioni: venerdì 24 marzo ore 18.00

- **Difficoltà:** MC/BC (medie capacità tecniche in salita e buone capacità tecniche in discesa);
- **Tempo di percorrenza:** 5/6 ore circa;
- **Lunghezza:** 35km circa;
- **Dislivello:** +/- 1000m circa;
- **Ciclabilità salita:** 100%;
- **Ciclabilità discesa:** 100%;
- **Orari:** ritrovo ore 9.00 - partenza ore 9.30;
- **Costo:** 8,00€ assicurazione obbligatoria NON Soci;
- **Trasporto:** mezzi propri;
- **Ritrovo:** Certosa di Pisa, Calci (PI) - (vedi link sottostante);
- **Direttori:** Massimo Tuccoli, Simone Bartoli;
- **Info ed iscrizioni:** Elia Serafini 328 7054066 - mtb@cailucca.it

Link Google Maps ritrovo: <https://goo.gl/maps/GFGfZMUJtHS2>

REGOLE DI BASE

- *Mountain-bike idonee per tracciati misti con gomme non lisce.*
- *Casco protettivo obbligatorio.*
- *Abbigliamento ciclismo stagionale e k-way.*
- *Kit foratura con camera d'aria di scorta.*
- *Borraccia con acqua e barrette energetiche o alimenti analoghi sportivi.*
- *Seguire le direttive del Direttore di gita.*
- *L'organizzazione durante le escursioni 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 in occasione delle escursioni sociali potranno essere utilizzate dalla sezione di Lucca per attività promozionale od altri scopi attinenti all'attività del Club anche attraverso il web.*