



## **CLUB ALPINO ITALIANO**

### **SEZIONE DI LIVORNO**

**Nando Bastianelli - Lido del Nista**  
FONDATA NEL 1888

# **3 DICEMBRE 2017**

## **DA PORTO A PORTO**

### **Livorno Carrara**



**RITROVO:** SEDE CAI PIAZZA DANTE, LIVORNO, ORE 8:00  
**PARTENZA:** ORE 8:15  
**LUNGHEZZA PERCORSO INTERO:** 100 KM CIRCA  
**RIDOTTO:** 40 KM O 60 KM O 90 KM  
**DISLIVELLO:** 10 METRI  
**CAPO GITA:** MASSIMILIANO SCAVO  
**DIFFICOLTÀ:** TC / TC

**Cicloescursione in mountain bike tutta in pianura, lunga ma priva di difficoltà tecnica, adatta a tutti, dove ognuno può in base al proprio livello di allenamento decidere strada facendo di uscire dal percorso dopo 20 km, 40 km o 60 km e andare a prendere il treno rispettivamente a Pisa, Viareggio o Massa Carrara. Partiti dalla sede del Cai di Livorno in piazza Dante andiamo a prendere lo stradello di fronte al cimitero di Stagno, sull'Aurelia. Dopo circa 1 km di pineta, inizia uno sterrato che costeggiando il canale dei Navicelli, di fronte alla pineta di Camp Darby, ci porta al ponte girevole dei Navicelli; dopo 300 metri di asfalto rientriamo all'interno e percorrendo ancora una strada bianca lungo il canale arriviamo a Pisa a porta a mare. Attraversando il rione del CEP arriviamo all'ingresso del parco di San Rossore. Passando dall'ippodromo arriviamo alla Sterpaia; dopo aver passato un allevamento di bovini liberi in uno spazioso recinto, usciamo dalla tenuta. Dopo 4 km arriviamo a Migliarino, dove siamo**



## CLUB ALPINO ITALIANO

### SEZIONE DI LIVORNO

Nando Bastianelli - Lido del Nista  
FONDATA NEL 1888

costretti a fare 500 metri di asfalto per poter passare l'unico ponte sul fiume Serchio. Appena passato, però rientriamo subito sull'argine del fiume, che percorreremo fino ad arrivare alla sua foce, molto caratteristica. Pedaliamo per circa 1 km sulla battigia fino a rientrare nello sterrato che ci porterà dopo 6 km a Torre del Lago. Proseguendo per uno sterrato arriviamo a Viareggio. Qui i più stanchi possono recarsi alla stazione per il rientro, gli altri continueranno per ciclabile tutto sul lungo mare di Viareggio, Lido di Camaiore, Marina di Pietrasanta, Forte dei Marmi fino ad arrivare a Carrara davanti all'ingresso del porto. Qui dopo aver percorso circa 90 km, rimangono circa 10 km per arrivare alla foce del fiume Magra e altri 10 per tornare indietro dalla stessa strada. Chi non si sente di fare quest'ultimo strappetto, può andare alla stazione per il ritorno o aspettare il ritorno di coloro che andranno alla foce e andare via tutti insieme.

**Occorre una mountain bike ; obbligatorio il casco. Portare una camera d'aria di scorta, o una bomboletta di fast .**

**Termine iscrizione: venerdì 1 dicembre ore 19:00.**

Informazioni e prenotazioni presso la sede del C.A.I. i mercoledì e i venerdì ore 17:30 – 19:30 oppure contattare:

**Massimiliano Scavo 3476045212 email: [mscavo@gmail.com](mailto:mscavo@gmail.com)**

I non soci devono lasciare i propri dati e € 10 in sede comprensivi dell'assicurazione entro le 19:00 di venerdì 1 dicembre. In alternativa entro gli stessi termini, possono effettuare un bonifico bancario ed inviarne attestazione via email a [livorno@cai.it](mailto:livorno@cai.it) sul conto intestato alla sezione CAI Livorno aperto presso la Cassa di Risparmio di Volterra, Indirizzo: Via Sansoni 5, 57123 Livorno

**ABI 06370 CAB 13900 N. Conto Corrente 000010008306**

**IBAN IT40U0637013900000010008306**

CAUSALE: Quota non socio cicloescursione del 3 dicembre 2017