



CLUB ALPINO ITALIANO

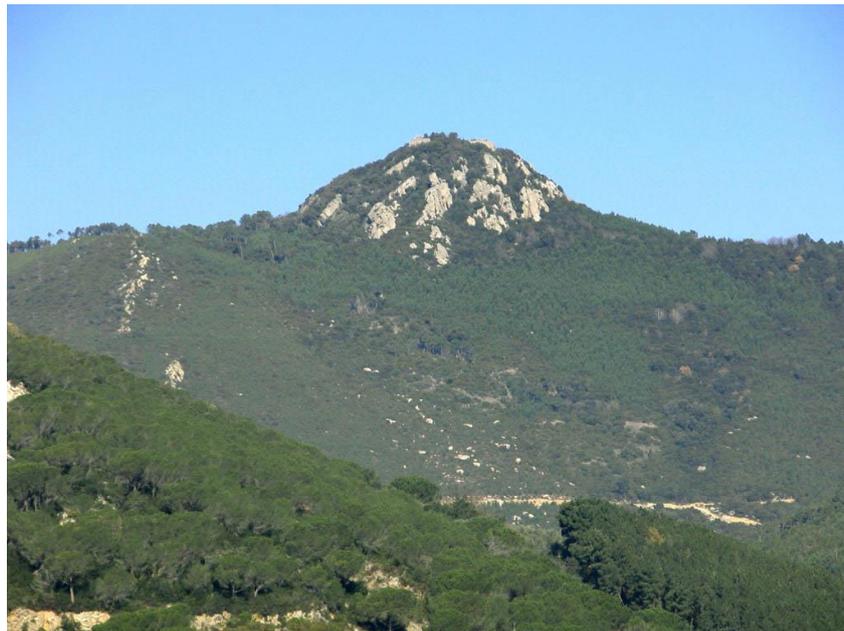
SEZIONE DI LIVORNO

Nando Bastianelli - Lido del Nista

FONDATA NEL 1888

10 FEBBRAIO 2019

ROCCA DELLA VERRUCA



Capogita CAI	Massimiliano Scavo 3476045212 mscavo@gmail.com
Lunghezza percorso:	35 km circa
Dislivello:	1.000 metri circa
Difficoltà:	MC/MC
Tempo di percorrenza:	5 ore circa (escluso soste)
Ritrovo:	ore. 8:30 Vicopisano parcheggio coordinate N 43 698694 E 10 587873 https://www.google.com/maps/place/Parceggio/@43.6986403,10.5876373,3a,75y,79.99h,128.87t/data=!3m6!1e1!3m4!1sMtgmtOPHPdCKZMBueMfmaw!2e0!7i13312!8i6656!4m5!3m4!1s0x12d58997c45db427:0x1cf34f2062b044f4!8m2!3d43.6986429!4d10.5877351
Partenza:	ore 9:00
Pranzo al sacco	



CLUB ALPINO ITALIANO

SEZIONE DI LIVORNO

Nando Bastianelli - Lido del Nista

FONDATA NEL 1888

Prima uscita impegnativa dell'anno, ma molto bella dal punto di vista paesaggistico e soprattutto storico. Passeremo da ben sei punti di massimo interesse culturale e precisamente da: Vicopisano, Verruca, Certosa, Nicosia, Caprona e Castellare.

Ci saranno da affrontare pendenze notevoli, per cui è richiesto un buon allenamento per coloro che useranno una MTB muscolare, mentre coloro che useranno la ebike potranno tranquillamente salire con il minimo sforzo. Le relative discese non saranno particolarmente tecniche, ma alcune avranno un fondo ghiaioso per cui è bene essere prudenti ed eventualmente nell'indecisione scendere a piedi, sapendo che non è un disonore ma un atto di coraggio, dare priorità alla propria sicurezza.

Partiremo dal bellissimo borgo medievale di Vicopisano subito sotto la sua rocca con davanti il biglietto da visita che si presenta, vale a dire subito una salita da prendere con calma in quanto non ancora caldi. All'apice della salita si presenta il primo superbo panorama. [https://it.wikipedia.org/wiki/Rocca di Vicopisano](https://it.wikipedia.org/wiki/Rocca_di_Vicopisano)

Dopo aver girato per le viuzze antiche, inizieremo a salire costantemente per 8 km fino ad arrivare a prato a Ceccottino, un piazzale da dove partono diversi sentieri. Lascieremo le bici e a piedi saliremo sul picco del Monte Verruca a 537 metri di altitudine, dove si trova un'antica roccaforte pisana, di grande importanza nelle battaglie tra Pisa e Firenze. La Rocca fu dismessa all'inizio del 1500, dopo la definitiva sconfitta di Pisa. [https://it.wikipedia.org/wiki/Rocca della Verruca](https://it.wikipedia.org/wiki/Rocca_della_Verruca)

Purtroppo troveremo un ambiente molto triste, dovuto al recente incendio che ha distrutto centinaia di ettari di bosco. Il paesaggio è spettrale e pedalando sentiremo ancora l'odore di bruciato. La foto in alto è stata fatta prima dell'incendio.

Riprese le bici andremo a prendere la discesa che ci porta a Montemagno, un piccolo borgo medievale lambito dall'incendio doloso che ha distrutto 1400 ettari di bosco ma che fortunatamente non è arrivato in paese.

Dalla chiesa del paese un sentierino stretto in discesa, con un tratto da fare a piedi, ci porta davanti alla maestosa Certosa di Calci.

[https://it.wikipedia.org/wiki/Certosa di Pisa.](https://it.wikipedia.org/wiki/Certosa_di_Pisa)

Proseguendo lungo il torrente Zambra di Montemagno, arriviamo a Nicosia, altro luogo d'interesse storico, dove è presente il monastero di sant'Agostino. Riprendendo il torrente Zambra, che guaderemo, prima di continuare merita una sosta alla torre di Caprona, la Torre degli Upezzinghi che rappresenta il resto di un castello smantellato nel 1433 dai Fiorentini, dopo che si furono impadroniti di Pisa.

<https://it.wikipedia.org/wiki/Caprona>. La rupe sulla quale si erge è completamente consumata dalla cava. Anche qui, come in Verruca, dobbiamo lasciare le bici e salire a piedi fino alla torre dove si apre un bello spettacolo panoramico. Iniziamo ora a risalire di nuovo su una carrareccia, ripida in alcuni tratti, fino alla Focetta, dove continueremo per una strada sterrata sempre sul crinale panoramico. Il panorama non ci lascerà più fino a Castellare, antico oratorio in fase di ripristino a seguito di un'esplosione di gas avvenuta nel 2017 che ha quasi completamente sventrato l'edificio. [https://it.wikipedia.org/wiki/Chiesa del Castellare](https://it.wikipedia.org/wiki/Chiesa_del_Castellare)



CLUB ALPINO ITALIANO

SEZIONE DI LIVORNO

Nando Bastianelli - Lido del Nista

FONDATA NEL 1888

Lasciato l'oratorio da un sentierino molto divertente riprendiamo lo sterrato principale che in circa 15 minuti di discesa ci riporta al luogo di partenza.

Termine iscrizione: venerdì 8 febbraio 2019 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

I non soci devono lasciare i propri dati e € 10 in sede comprensivi di assicurazione personale e RC verso terzi entro le 19:00 di venerdì 8 febbraio 2019. In alternativa entro gli stessi termini, possono effettuare un bonifico bancario ed inviarne attestazione via email a livorno@cai.it sul conto intestato alla sezione CAI Livorno aperto presso Crédit Agricole Cariparma, Agenzia 2 di Livorno
Codice IBAN IT32V0623013903000035569700.

CAUSALE: Quota non socio ciclo escursione del 10 febbraio 2019

REGOLE DI BASE

- Mountain bike o ebike in buone condizioni e idonee per tracciati misti con gomme non lisce.
- Casco protettivo obbligatorio.
- Occhiali con lenti non colorate per i percorsi boschivi consigliati
- Camera d'aria di scorta e/o bomboletta fast
- Borraccia con acqua e rifornimenti energetici
- Seguire le direttive del capogita della cicloescursione.
- L'organizzazione durante la ciclo-escursione dispone di APRIPISTA e CHIUDIPISTA nessuno può superare l'apripista e rimanere dietro il chiudi pista, a meno che sia autorizzato dagli stessi.

Il capogita può modificare o annullare l'escursione, qualora si presentassero situazioni di rischio per la sicurezza dei partecipanti o per altri motivi.

Attenzione:

Le foto e i video realizzati in occasione delle escursioni sociali potranno essere utilizzate dalla sezione di Livorno per attività promozionale o altri scopi attinenti all'attività del Club anche attraverso il web, salvo espressa dichiarazione contraria del partecipante.