



**CLUB ALPINO ITALIANO**

**SEZIONE DI LIVORNO**

**Nando Bastianelli - Lido del Nista**

**FONDATA NEL 1888**

**29 Giugno 2019**

**Cicloescursione in notturna  
Colline Livornesi**



<b>Lunghezza</b>	24 km ca.
<b>Dislivello totale</b>	m 500 ca.
<b>Tempo di percorrenza</b>	h 2,5 ca.
<b>Difficoltà tecnica</b>	MC/MC

Anche quest'anno, in corrispondenza della luna nuova di fine giugno, è prevista la "classica" escursione in notturna sulle Colline Livornesi. Pedalare di notte è un'esperienza affascinante ed indimenticabile in quanto le emozioni e l'adrenalina che si sviluppano sono veramente alte.

Naturalmente è opportuno controllare la MTB nei giorni precedenti, curare in modo particolare il fissaggio dell'impianto di illuminazione a LED al manubrio e/o al casco e caricare per tempo la batterie delle torce perché sarebbe spiacevole rovinarsi il piacere dell'uscita durante il percorso per delle banalità.

Da non dimenticare la consueta "pizzata" per concludere meritatamente la serata.



## **CLUB ALPINO ITALIANO**

### **SEZIONE DI LIVORNO**

**Nando Bastianelli - Lido del Nista**

FONDATA NEL 1888

#### **Percorso**

L'itinerario si svolge nelle Colline Livornesi quasi interamente su strade forestali sterrate ad esclusione di brevi tratti asfaltati (Decathlon - Fattoria La Leccia - Via delle Ghiandaie - Bivio Mucchine - Valle Benedetta - Sambuca - Bivio Vallicelle - Direttissima - Corbolone - Puzzolente - Decathlon).

**Ritrovo partenza:** LIVORNO - Parcheggio Decathlon - ORE 20,00

**Partenza:** Ore 20,15

**Trasporto:** mezzi propri

**Cena:** Prevista al termine dell'escursione in locale ancora da individuare.

**Quota di partecipazione:** non soci: € 10,00 per copertura assicurativa e contributo sezionale

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

**Informazioni e iscrizioni:** Iscrizioni accettate presso la Sede CAI Livorno di Piazza Dante 77 entro e non oltre le ore 19:00 di Venerdì 28 giugno p.v.

#### **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 della cicloescursione.
- 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 di modificare o annullare l'escursione, a loro totale discrezione, qualora si presentassero situazioni di rischio per la sicurezza dei partecipanti o per altri motivi.
- 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, salvo espressa dichiarazione contraria del partecipante.



## **CLUB ALPINO ITALIANO**

### **SEZIONE DI LIVORNO**

**Nando Bastianelli - Lido del Nista**

FONDATA NEL 1888

I non soci devono lasciare, entro il venerdì precedente l'escursione, i propri dati in sede e pagare 10 €, quale copertura assicurativa e contributo sezionale. In alternativa, possono effettuare, sempre entro gli stessi termini un bonifico bancario ed inviarne l'attestazione via email a [livorno@cai.it](mailto:livorno@cai.it) sul conto intestato alla sezione CAI Livorno, aperto presso Credit Agricole Cariparma, – Filiale di Livorno 2 - Scali delle Pietre, 25

**IBAN IT32V0623013903000035569700**

CAUSALE: Quota non socio cicloescursione 29 giugno 2019