



Club Alpino Italiano Sez. Livorno

Nando Bastianelli - Lido del Nista
Fondata nel 1888



DOMENICA 26 GENNAIO 2020

SAN ROSSORE MTB



DIRETTORE DI ESCURSIONE: MASSIMILIANO SCAVO 3476045212 mscavo@gmail.com
ACCOMPAGNATORE: MASSIMO TUCCOLI 336 711487 m.tuccoli@tsiweb.org
RITROVO/PARTENZA: **ORE 8:15 DA PIAZZA DANTE (PRESSO LA NOSTRA SEDE)**
MEZZO DI TRASPORTO: NESSUNO
DIFFICOLTÀ: **TC / TC**
TEMPO DI PERCORRENZA: **3 - 4 ORE, SOSTE ESCLUSE**
DISLIVELLO: **50 MT**
LUNGHEZZA: 40 KM CIRCA (NON È POSSIBILE QUANTIFICARE ALL' INTERNO DELLA TENUTA)
EQUIPAGGIAMENTO: VEDI "REGOLE DI BASE" IN FONDO
PRANZO: AL SACCO
COSTI: EVENTUALE GUIDA PARCO SAN ROSSORE 10 EURO
NOTE:

Itinerario

Prima uscita dell'anno facile, bella, completamente dentro la natura e senza dislivello importante. È l'occasione giusta per provare l'utilizzo della mountain bike, che permette di fare molta più strada che a piedi e nello stesso tempo porta dei benefici al fisico. È possibile prenotare anche una ebike al prezzo di 25 euro presso il negozio Bike Store di via dei Ramai.

Si parte dalla nostra sede di piazza Dante puntuali alle 8:15. Raggiunto il Cisternino da stradelli secondari all'inizio e da sterrati successivamente, passando dal villaggio Emilio arriviamo al cimitero di Stagno. Qui attraversiamo l'Aurelia ed entriamo nella pineta che ci porta dopo circa un paio di Km lungo il canale dei Navicelli. Lo percorriamo, avendo sulla nostra destra, al di là del canale, la recinzione di Camp Derby, dove è possibile notare daini e cinghiali al pascolo. Arrivati a Pisa, attraversiamo l'Arno e passando dal rione CEP, entreremo dopo tre chilometri nel parco di San Rossore. Pedaleremo lungo i viottolini interni fino ad arrivare alla Sterpaia. Qui abbiamo due possibilità: o girare per conto nostro dentro la tenuta fin dove è permesso, oppure prendere una guida del parco che ci porta fino al mare, dove fu costruita una villa nel 1957 da Giovanni Gronchi che fino alla fine degli anni '80 è stata la residenza estiva del Presidente della Repubblica. Il costo della guida è di 10 euro a testa.

In entrambi i casi alla fine del giro saremo all'incirca sui 40 km, per cui per il ritorno a Livorno andremo alla stazione di Pisa a prendere il treno. Tuttavia, se qualcuno lo volesse, può tornare a Livorno percorrendo la stessa strada dell'andata, chiaramente con un accompagnatore.

Prenotazioni e iscrizioni presso la sede del C.A.I. i mercoledì e i venerdì ore 17:30 – 19:30 ; per informazioni contattare gli accompagnatori.

Il Direttore di escursione si riserva la facoltà di modificare il percorso o annullare l'escursione in base alle condizioni mete meteorologiche o di qualsiasi altra natura, che ne possano impedire lo svolgimento in condizioni di sicurezza o escludere eventuali partecipanti con attrezzatura/abbigliamento inadeguato.

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 non soci dovranno comunicare i propri dati in sede entro il venerdì precedente l'escursione e pagare € 10.00 quale copertura assicurativa / contributo sezionale. In alternativa, potranno effettuare, sempre entro gli stessi termini, un bonifico bancario ed inviarmi attestazione via email a livorno@cai.it

Le coordinate bancarie per effettuare il bonifico sono: sezione CAI Livorno, presso la Credit Agricole Cariparma – Filiale di Livorno 2 - Scali delle Pietre, 25

IBAN IT32V0623013903000035569700

CAUSALE: Quota non socio cicloescursione del 26/01/2020

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.

Per tutto quanto non scritto sulla locandina si fa riferimento al regolamento escursioni sociali presente in sede e anche al seguente indirizzo internet: http://www.cailivorno.it/immagini/Regolamento_escursioni_sociali.pdf.