



Club Alpino Italiano Sez. Livorno

Nando Bastianelli - Lido del Nista
Fondata nel 1888



Sabato 15 maggio 2021 Colline livornesi

Cicloescursione intersezionale con Pontedera
Il percorso seguirà ampi tratti del
Cammino d'Etruria-var.mtb



Direttori della Cicloescursione:

MASSIMILIANO SCAVO cell. 347 6045212 mscavo@gmail.com
PIETRO NAPOLITANO cell. 3200134032 pietro47@libero.it

Ritrovo: LIVORNO - negozio bike store caffè via dei Ramai 1 - ore 8,30.

Inizio cicloescursione: Ore 8,45

Lunghezza: 45 km circa

Dislivello in ascesa: m 900 circa

Tempo di percorrenza: 5/6 ore escluso soste (con mtb muscolare)

Rientro nel primo pomeriggio

Difficoltà tecnica: MC/MC

Pranzo: al sacco

Numero partecipanti: massimo 20, accompagnatori esclusi

Note: acqua non disponibile alla partenza, disponibile a metà percorso;
possono essere noleggiate ebike presso il negozio bike store caffè, via dei Ramai 1 Livorno, al prezzo di euro 25,00.
(N.B.: pedalando prevalentemente in modalità eco e mettendo modalità superiori solo quando necessario, è possibile terminare agevolmente il giro senza bisogno di ricarica).

Itinerario

Anche questa volta abbiamo scelto come luogo di partenza la sede del negozio di Bike Store Caffè presso il quale, se si desidera, sono disponibili e-bike in affitto giornaliero.

Dopo 300 metri superiamo un ponte, riaperto dopo 50 anni, che ci permette di evitare due rotatorie molto transitate e arriviamo sotto gli archi dell'acquedotto leopoldino. Pedaliamo lungo il tratto liberato recentemente da 15 tonnellate di rifiuti e alla fine di una breve ma ripida discesa, svoltiamo a destra attraverso un grande prato e costeggiamo il rio puzzolente fino ad alcuni resti dell'acquedotto seicentesco del Limone (acquedotto creato da Ferdinando I, il signore che campeggia sul monumento dei 4 mori prospiciente il porto mediceo). Questo acquedotto ha soddisfatto il fabbisogno della città fino all'entrata in funzione del "leopoldino" cento anni più tardi.

Arriviamo quindi ad una sbarra che delimita l'area interdetta ai mezzi motorizzati e da lì iniziamo a salire per circa 6 km lungo il sentiero denominato A1.

Un solo tratto di circa 300 metri, detto "spacca petto", presenta una pendenza elevata. Imbocchiamo quindi il sentiero di crinale, detto "la direttissima" lungo il quale sarà possibile ammirare dei bei panorami e arriviamo alla Valle Benedetta. Da qui doppia svolta a sinistra lungo il sentiero 121.

Dopo alcune centinaia di metri ci fermeremo per ammirare i resti di 3 mulini a vento dopodiché proseguiremo fino al poggio Calvario, altro punto molto panoramico, ideale per una breve sosta.

Ripartiti in **discesa attraverso l'omonimo sentiero, in alcuni tratti non agevole (difficoltà BC) e lungo i quali è richiesto scendere e spingere la bici, arriviamo a Parrana San Giusto. Breve discesa su asfalto dopo alcune centinaia di metri svoltiamo a sinistra verso località Castellaccia. Da qui seguiamo un sentiero erboso e, dopo aver passato**



una bellissima e suggestiva grotta raggiungiamo un poggio panoramico e successivamente arriviamo davanti alle maestose doppie arcate dello stesso acquedotto leopoldino, forse il punto più bello dell'intero complesso monumentale lungo i suoi 18 km di lunghezza (foto a destra). Anche qui bisogna fare

dei piccoli tratti spingendo la bici. Passando da un'uliveta arriviamo a Parrana San Martino dove potremo fare rifornimento d'acqua. Più avanti imbocchiamo via del Saladino, dove inizia di un tratto bellissimo dal punto di vista panoramico (foto a sinistra).

Risaliremo per Castel Anselmo e riscenderemo fino a Nugola. Passando da tre laghetti suggestivi in ambiente incontaminato entriamo nella tenuta Vallelunga. Attraverseremo la sua arteria principale, passando da un maneggio, e arriveremo al Cisternino pian di Rota. Facendo attenzione a una ripida e breve discesa prendiamo un sentiero che ci riporta alla via del Limone fino al rio Cignolo. Costeggiandolo ritorniamo sull'acquedotto e da lì riprendiamo il ponte dell'andata fino al negozio.



REGOLE DI BASE PER LA CICLOESCURSIONE

- Mountain bike o ebike in buone condizioni e idonee per tracciati misti con gomme non lisce e le ebike con batteria a pieno carico.
 - Casco protettivo obbligatorio.
 - Abbigliamento ciclismo stagionale e k-way.
 - Occhiali con lenti non colorate per i percorsi boschivi consigliati
 - Portare Kit foratura con camera d'aria di scorta e/o bomboletta fast e una falsa maglia adatta alla propria catena.
 - Borraccia con acqua e barrette energetiche o alimenti analoghi sportivi.
 - Seguire le direttive dei Direttori della ciclo escursione.
 - L'organizzazione durante la cicloescursione dispone di **APRIPISTA e CHIUDIPISTA**; è tassativamente vietato superare l'**APRIPISTA** a meno che dia il permesso egli stesso.
-

IMPORTANTE. L'EMERGENZA SANITARIA ANTI COVID IMPONE A TUTTI I PARTECIPANTI DI OSSERVARE REGOLE PRECISE: DISTANZIAMENTO DI CINQUE METRI DURANTE LA MARCIA, VIETATO LO SCAMBIO DI ATTREZZATURE, OGGETTI ECC. , OBBLIGO DI PORTARE MASCHERINE E GEL IGIENIZZANTE A BASE ALCOLICA. LEGGERE IN PROPOSITO IL [PROTOCOLLO PER I PARTECIPANTI](#).

ALLA PARTENZA È NECESSARIO CONSEGNARE IL SEGUENTE [MODULO DI AUTODICHIARAZIONE](#) COMPILATO E FIRMATO.

Prenotazioni e iscrizioni e informazioni presso gli accompagnatori.

I Direttori della cicloescursione si riservano la facoltà di modificare il percorso o annullare la ciclo escursione in base alle condizioni meteorologiche o di qualsiasi altra natura, che ne possano impedire lo svolgimento in condizioni di sicurezza o escludere eventuali partecipanti con attrezzatura/abbigliamento inadeguato.

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 inviarne 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 15 maggio 2021

***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.