



Club Alpino Italiano Sez. Livorno

Nando Bastianelli - Lido del Nista
Fondata nel 1888



Sabato 24 luglio 2021

Cicloescursione in notturna Colline Livornesi



Direttori della Cicloescursione:

MASSIMO TUCCOLI

cell. 336 711487

m.tuccoli@tsiweb.org

MARCO ROSSI

cell. 348 7849828

evirgy54@gmail.com

Ritrovo: LIVORNO - Rotatoria Salviano

ore 19,45

Partenza:

ore 20,00

Lunghezza: 24 km circa
Dislivello in ascesa: m 500 circa
Tempo effettivo di pedalata: da 2 a 3 ore
Difficoltà tecnica: MC/MC

Numero partecipanti: massimo 20, accompagnatori esclusi

Nota: Possono essere noleggiate e-bike presso il negozio **Bike Store Cafè**, via dei Ramai 1 Livorno, al prezzo di euro 25,00.

Anche quest'anno, in corrispondenza della luna piena 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 le 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 presso il Piccolo Birrificio Clandestino (Via Cimarosa 37 - 39) al costo di € 15,00.

Percorso

L'itinerario si svolge nelle Colline Livornesi quasi interamente su strade forestali sterrate ad esclusione di brevi tratti asfaltati (Fattoria La Leccia - Via delle Ghiandaie - Bellosguardo - Valle Benedetta - Sambuca - Ghiacciaie - Corbolone - Discarica del Limoncino - Sentiero del Limone - Via degli Orti - Puzzolente - Via della Padula).

REGOLE DI BASE PER LA CICLOESCURSIONE

- Mountain bike o e-bike in buone condizioni e idonee per tracciati misti con gomme non lisce.
- E-bike con batteria a pieno carico
- Casco protettivo obbligatorio.
- Abbigliamento ciclismo stagionale e k-way.
- Occhiali con lenti non colorate per i percorsi boschivi consigliati.
- 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.

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 cicloescursione 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

Il bonifico bancario deve essere effettuato sul conto corrente intestato alla Sezione CAI Livorno, presso Credit Agricole - Filiale di Livorno 2 - Scali delle Pietre, 25, IBAN IT32V0623013903000035569700

CAUSALE: Quota non socio cicloescursione del 24 luglio 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.