



# Club Alpino Italiano Sez. Livorno

Nando Bastianelli - Lido del Nista  
Fondata nel 1888



## SABATO 15 GENNAIO 2022 BRACIATA A PIAN DELLA RENA MTB



### Gruppo A

#### Direttori della Cicloescursione

Massimo Tuccoli 336711487 [m.tuccoli@tsiweb.org](mailto:m.tuccoli@tsiweb.org)  
Maurizio Chesi 3357855749  
Mimmo Russo 3484117061 [mimmoerre@gmail.com](mailto:mimmoerre@gmail.com)

Difficoltà BC/BC Lunghezza 30 km circa

Dislivello in ascesa metri 500 circa

### Gruppo B

#### Direttori della Cicloescursione

Massimiliano Scavo 3476045212 [mscavo@gmail.com](mailto:mscavo@gmail.com)  
Marco Rossi 3487849828 [evirgy54@gmail.com](mailto:evirgy54@gmail.com)

**Difficoltà**                    **MC/MC**

**Dislivello in ascesa**    **metri 500 circa**    **Lunghezza 30 km circa**

**Ritrovo e partenza**    **rotatoria la Leccia ore 9:00**

<https://goo.gl/maps/CeUiSTtgYUAVQMdS8>

**Note:**    **possono essere noleggiate ebike presso il negozio bike store**  
**café, via dei Ramai 1 Livorno, al prezzo di euro 25,00;**

### **Itinerario**

---

Abbiamo organizzato questa ciclo escursione con finale mangereccio alla nostra casa Faremo due gruppi di diverse difficoltà tecniche. I due giri avranno più o meno la stessa lunghezza e lo stesso dislivello in ascesa, cambierà solamente il tipo del fondo percorso. Il giro più difficile sarà adatto a bikers più esperti, quello più facile sarà adatto anche ai principianti in quanto pedaleremo su strade forestali larghi e sentieri erbosi. Partiremo dalla rotatoria della Leccia e ci dirigeremo sulle nostre amatissime colline livornesi.

Ci ritroveremo tutti verso le 12,00-12,30 a Pian della Rena dove consumeremo salsicce e company alla brace.

Costo per partecipante euro 10,00.

Una volta terminato il pranzo torneremo tutti insieme al luogo di partenza.

## REGOLE DI BASE PER LA CICLOESCURSIONE

- **Bike o EBIKE in buone condizioni e idonee per tracciati misti con gomme non lisce 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: POSSESSO DI GREEN PASS "RAFFORZATO" OPPURE ESSERE ESENTE DA CAMPAGNA VACCINALE ANTI-COVID OPPURE AVERE MENO DI 12 ANNI, CONDIZIONE CHE POTRÀ ESSERE CONTROLLATA, RISPETTARE LE NORME DI IGIENE, LE REGOLE BASE DI DIVIETO DI ASSEMBRAMENTO E QUANT'ALTRO INERENTE ALL'UTILIZZO DI DISPOSITIVI DI PROTEZIONE INDIVIDUALI (DPI) SECONDO QUANTO DISPOSTO DALLE AUTORITÀ COMPETENTI AL FINE DI LIMITARE LA DIFFUSIONE DEL CONTAGIO VIRALE. MAGGIORI DETTAGLI NELLE [NOTE OPERATIVE PER I PARTECIPANTI](#) CHE IL PARTECIPANTE DEVE CONOSCERE.

ALLA PARTENZA È NECESSARIO COMPILARE E FIRMARE IL [MODULO DI AUTODICHIARAZIONE COLLETTIVO](#) CHE VI INVITIAMO A LEGGERE PREVENTIVAMENTE.

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](mailto: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 16 gennaio 2022

*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](http://www.cailivorno.it/immagini/Regolamento_escursioni_sociali.pdf).