



# **Club Alpino Italiano**

## **Sez. Livorno**

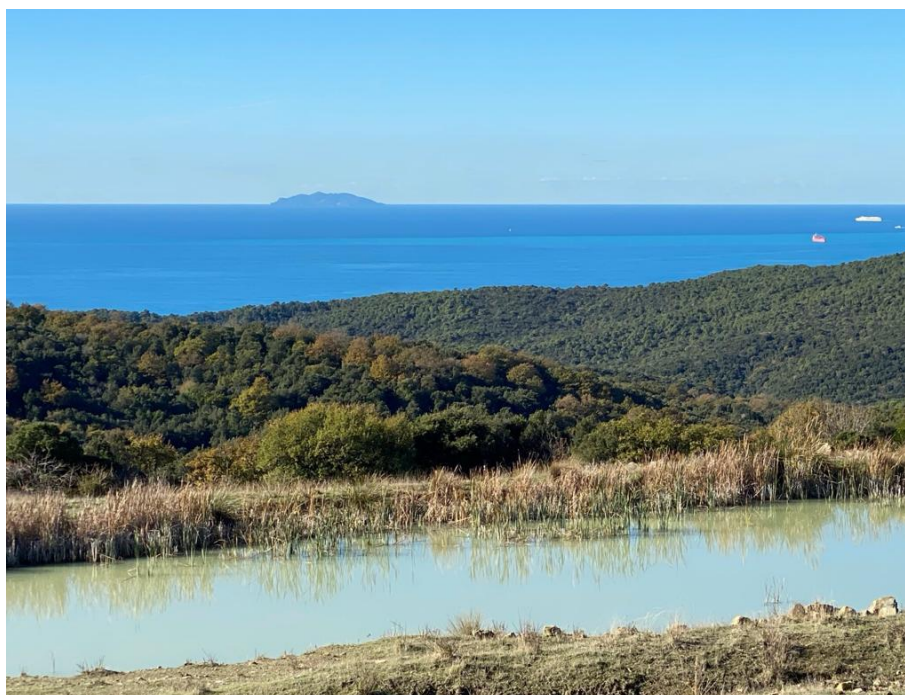
Nando Bastianelli - Lido del Nista  
Fondata nel 1888



## **SABATO 25 GIUGNO 2022**

### **MTB**

# **COLLINE LIVORNESI IL SENTIERO 100**



**Direttore**            **Massimiliano Scavo 3476045212    mscavo@gmail.com**  
**Coauditor**           **Francesco Bartaloni**

**Ritrovo:**            **stazione di Livorno ore 6,50 arrivo Rosignano 7,08**  
                         **Oppure direttamente stazione Rosignano Solvay**

**Inizio ciclo escursione    ore 7,30**

**Difficoltà:**                    **MC/MC**  
**Lunghezza percorso:**       **40 Km circa**  
**Dislivello:**                    **1.000 metri circa**

**Tempo di percorrenza 4 ore circa ( escluso soste )**

**Disponibile acqua lungo il percorso**

**Note: possono essere noleggiate ebike presso il negozio bike store caffè, via dei Ramai 1 Livorno, al prezzo di euro 25,00+5,00 euro per eventuale trasporto.**

---

## **Itinerario**

Il SENTIERO 100 , ex 00, è il più lungo dei sentieri delle Colline Livornesi. Attraversa longitudinalmente tutte le colline da nord a sud, prevalentemente su crinali da dove e' possibile ammirare maestosi paesaggi. E' lungo 40 km. Parte dal Cisternino Pian di Rota e arriva alle Badie nel comune di Rosignano Marittimo. Pedaleremo su vari tipi di terreno, da facili strade forestali a sentieri boschivi, sia facili che difficili per la presenza di rocce e pietrai (in alcuni tratti, questi sentieri sono classificati BC). Non e' un disonore eventualmente scendere dalla bici e fare il tratto spingendola.

Saliti a Livorno sul treno delle ore 6,53 scenderemo a Rosignano Solvay alle 7,08. In salita arriveremo a Rosignano Marittimo, grazioso paese della provincia livornese a cui dedicheremo una visita prima di imboccare il sentiero 100.

Luoghi di interesse che troveremo lungo il percorso, a volte con delle brevi deviazioni, sono, nell'ordine : Parco dei Poggetti, necropoli di Pian dei Lupi, Monte Carvoli (antico insediamento di origine etrusca) eremo della Sambuca, Ghiacciaie (antichi serbatoi di pietra dove venivano conservati gli alimenti), più vari tratti dell'acquedotto leopoldino. Di punti panoramici ne troveremo al Poggio Pelato, a Nibbiaia e alla Valle Benedetta. Ci saranno anche il piccolo ma suggestivo laghetto "delle serre" e il laghetto "dell'infernaccio", sul fiume Ugione.

Arrivati al Cisternino, dove finisce il sentiero, ci avvieremo verso la stazione passando dalla Puzzolente e da via del Limone.

E' previsto l' arrivo prima dell' ora di pranzo.

## **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.**

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 25 giugno 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).*