



Club Alpino Italiano Sez. Livorno

Nando Bastianelli - Lido del Nista
Fondata nel 1888



VENERDI' 19 AGOSTO 2022 NOTTURNA D' AGOSTO



DIRETTORE CICLO ESCURSIONE : MASSIMILIANO SCAVO 3476045212

MSCAVO@GMAIL.COM

COADIUTORI: MARCO ROSSI 348 7849828 evirgy54@gmail.com

DOMENICO RUSSO 3484117061 MIMMOERRE@GMAIL.COM

**Possono essere noleggiate ebike presso il negozio Bike Store Cafè dei
Ramai 1 Livorno, al prezzo di euro 25,00.**

RITROVO : VILLA CORRIDI ORE 19,15

[HTTPS://GOO.GL/MAPS/PYPVOGWNZURYGTCV5](https://goo.gl/maps/PYPVOGWNZURYGTCV5)

PARTENZA 19,30

DIFFICOLTÀ: MC/MC

TEMPO DI PERCORRENZA: 2,5/ ORE CIRCA (ESCLUSO SOSTE)

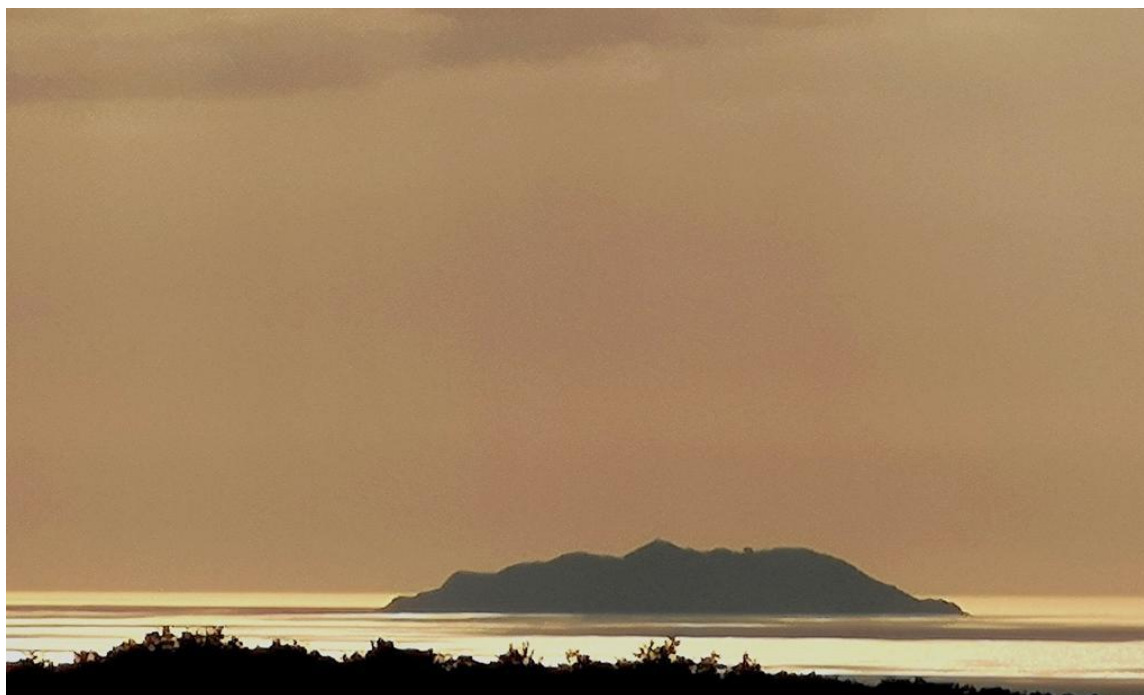
LUNGHEZZA 25 KM CIRCA

DISLIVELLO: 600 METRI CIRCA

PRANZO: AZIENDA 4 LUNE STRADA PROVINCIALE 8

COSTI: EURO 15

NOTE: PORTARE TORCIA DA MANUBRIO O DA CASCO E LUCE POSTERIORE. ACQUA DISPONIBILE ALLA PARTENZA E LUNGO IL TRAGITTO.



Mio nonno paterno, quando nel lontano 1925 ando' alle 20 in una serata invernale, a chiedere la mano di mia nonna dal padre di lei, ricevette questa risposta : torna domani di giorno, perché le pecore di sera sono tutte grigie. Analogamente posso anch'io dire la stessa cosa, la sera al buio e' tutto grigio. Di giorno e' tutta un'altra cosa. Pero' dato il gran caldo, una pedalata al freschino della sera , si puo' anche fare, chiaramente dotandosi di tutte le accortezze per affrontare l' oscurita'.

Da non dimenticare la consueta mangiata finale.

Abbiamo scelto un percorso facilissimo, senza ostacoli, senza discese difficili e quasi tutto su strade forestali belle larghe. Partiti da villa Corridi. andiamo a prendere via del Vecchio Lazzaretto che ci porta a via delle Ghiandaie. Attraversata la provinciale della Valle Benedetta, saliamo da un uliveta fino a innestarsi nella via delle Valicelle. Dovremmo arrivare in cima alla Valle Benedetta nel punto panoramico, all' ora del tramonto che possiamo osservare e fotografare. Se e' ancora giorno prendiamo il sentiero 100 ben ripulito, fino agli specchi, altrimenti prendiamo la strada asfaltata. Dagli specchi, dove c'e' un altro punto panoramico, ci immettiamo nella via provinciale del Gabbro fino alle palazzine. Qui prendiamo il sentiero 140 e poi il 132 , detto puntone, che ci riporta sulla via del Gabbro, proprio di fronte all' ingresso dell' agriturismo. Terminata la cena, riprendiamo le bici per l' ultimo chilometro che ci divide dal luogo di partenza.

REGOLE DI BASE PER LA CICLO ESCURSIONE

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

Kit foratura con camera d'aria di scorta e/o bomboletta fast

Falsa maglia adatta alla propria catena

Borraccia con acqua e barrette energetiche o alimenti analoghi sportivi.

L'organizzazione durante la ciclo escursione dispone di apripista e chiudipista, e' vietato superare l' apripista, a meno che venga da lui stesso autorizzato.

Per prenotazioni ed informazioni contattare uno dei conduttori.

Il Direttore si riserva 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 entro giovedì 18 agosto e pagare € 10.00 quale copertura assicurativa / contributo sezionale. Il pagamento potrà essere effettuato in sede o in alternativa, sempre entro gli stessi termini, potrà essere fatto un bonifico bancario inviandone copia via e-mail a livorno@cai.it e a mscavo@gmail.com

Le coordinate bancarie per effettuare il bonifico sono: sezione CAI Livorno, presso la Credit Agricole - Sede di Livorno

IBAN IT44N0623013900000040741680

CAUSALE: Quota non socio ciclo escursione 19/08/2022

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

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.**