

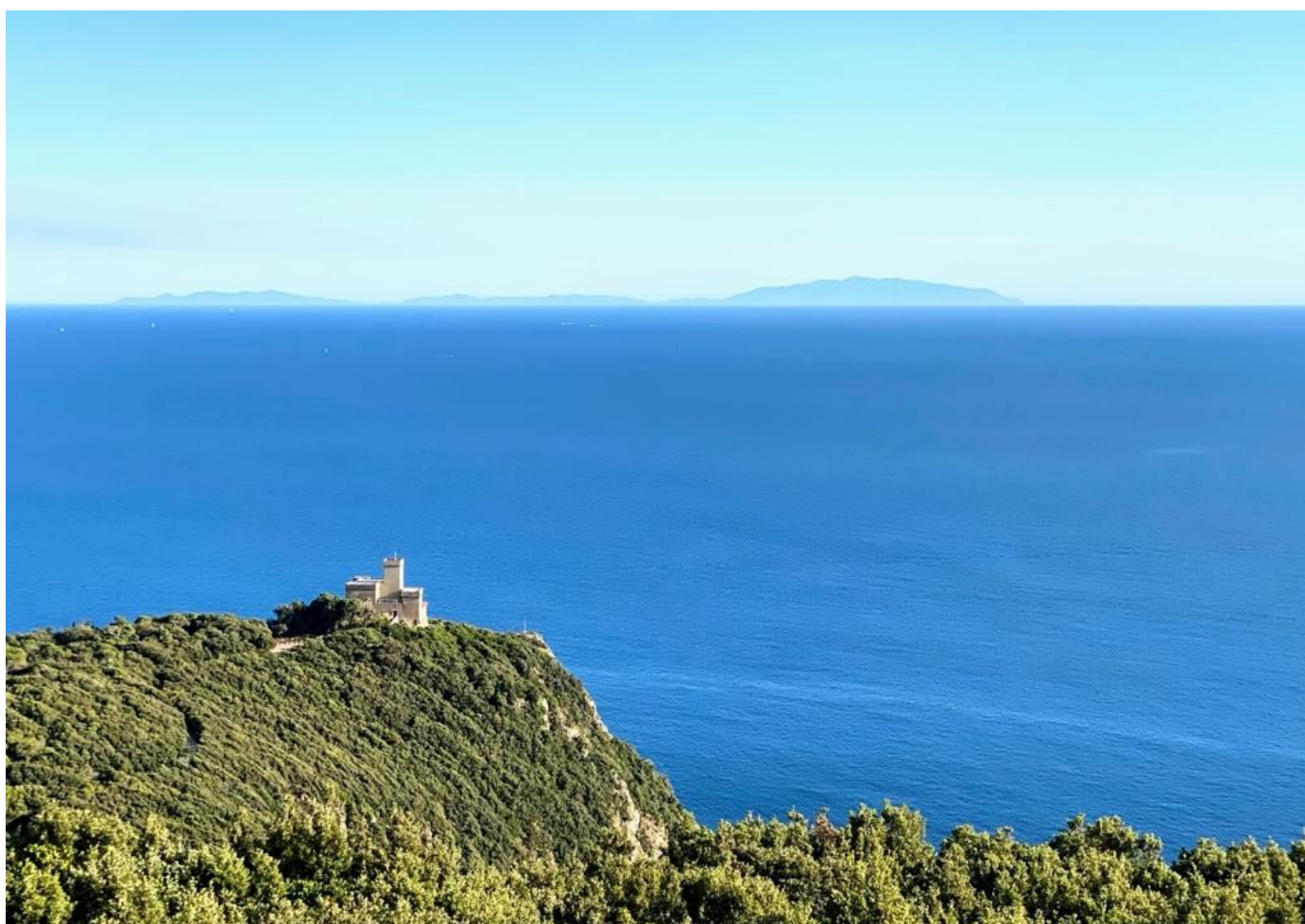


Club Alpino Italiano **Sez. Livorno**

Nando Bastianelli - Lido del Nista
Fondata nel 1888



DOMENICA 25 SETTEMBRE 2022 **MTB** **RADUNO REGIONALE MTB**



Direttori della Ciclo escursione:

Gruppo A

ANC Massimo Tuccoli 336 711487 m.tuccoli@tsiweb.org

Maurizio Chesi 3357855749 maurizio.chesi@gmail.com

Mimmo Russo 3484117061 mimmoerre@gmail.com
Difficoltà BC/BC
Lunghezza 35 km circa
Dislivello in ascesa 900 m circa
Tempo di percorrenza 5/6 ore (escluso soste)

Gruppo B

AC Massimiliano Scavo 347 6045212 mscavo@gmail.com
ASC Marco Rossi 348 7849828 evirgy54@gmail.com
Difficoltà MC/MC
Lunghezza 45 km circa
Dislivello in ascesa 1.000 m circa
Tempo di percorrenza 5/6 ore (escluso soste)

Ritrovo: ore 8,30 parcheggio di Decathlon in via Cesare Beccaria
<https://goo.gl/maps/Gypb7GW9Wy3GDMms6>

Inizio ciclo escursione: ore 9,00

Iscrizione: € 5,00

Per iscrizione cliccare qui: <https://forms.gle/35pjTQweGLWxAKCT8>

Quota pranzo da confermare al momento dell'iscrizione: € 12,00

Il pranzo comprende : zuppa toscana, arista, contorno di pomodori,
dolce, acqua, pane e vino.

Note:

- Acqua disponibile durante il percorso, no alla partenza.

Itinerario

Dopo il raduno nazionale del 2017, torna a Livorno un raduno, questa volta regionale.

Cercheremo prima di tutto di farvi immergere in una dimensione verde-blu che ci viene regalata dai Monti Livornesi in combinazione con il mare su cui si affaccia la nostra città. Abbiamo quindi individuato un percorso tra il Parco delle Colline Livornesi e la Riserva naturale di Calafuria, a monte delle omonime scogliere, lungo il quale si potranno apprezzare le bellezze paesaggistiche di questo angolo di territorio da punti panoramici davvero particolari. Tecnicamente abbiamo inoltre pensato di mettere a disposizione dei partecipanti un percorso medio-facile, alla portata di tutti, con varianti più impegnative per i più esperti.

Partiremo dal parcheggio di Decathlon in via Cesare Beccaria <https://goo.gl/maps/Gypb7GW9Wy3GDMms6>. Dopo meno di un kilometro, inizieremo a salire fino a un punto panoramico chiamato "Bello sguardo" dal quale potremo ammirare nella sua interezza la città di Livorno, le sue installazioni portuali e la sua rada. Continuiamo in discesa e dopo circa 800 metri di strada asfaltata, risaliamo dalla via del Puntone, una facile forestale immersa nella macchia mediterranea. Dopo un paio di km i due gruppi si suddivideranno: il gruppo dei meno esperti proseguirà sulla forestale e arriverà al laghetto di "Fonte all' Amore", un piccolo specchio d'acqua molto suggestivo circondato da bellissimi prati. Dal lago un breve tratto di salita, ci porterà ad una forestale che in discesa porta al mare. Nella fase finale della salita, bisognerà scendere e spingere la bici per un centinaio di metri. L' alternativa sarebbe stata fare due km di asfalto. Prima di arrivare al mare ci soffermeremo a un bellissimo agriturismo, costruito sui resti di un vecchio mulino, per fare un velocissimo ristoro.

I più esperti invece potranno misurarsi con una serie di divertenti single track - durante i quali è comunque richiesta attenzione in alcuni tratti - e arriveranno all' agriturismo per il ristoro .

Dopo il rifornimento, tutti insieme ripartiremo per il porticciolo di Chioma vicino a Quercianella, graziosa e rinomata località turistica sul mare. Arriveremo alla baia del Rogiolo, uno dei luoghi più belli

della costa livornese, alla base del Castel Sonnino.
https://it.wikipedia.org/wiki/Castello_Sonnino, .

Essendo zone frequentatissime da turisti e bagnanti dovremo procedere nel totale rispetto dei pedoni e, nel caso, dovremmo scendere di bici e fare tratti di lungomare a piedi. Riprenderemo la salita e, dopo una brevissima scalinata, proseguiremo fino alla strada provinciale che collega il mare con il Castellaccio. Qui di nuovo i due gruppi si separeranno. Il percorso più tecnico prevede il Poggio delle monachine, punto panoramico dal quale potremo ammirare l'intero arcipelago fino alla Corsica. In questo luogo, secondo una leggenda, abitavano nel 1300 alcune monache che si erano rifugiate sulla collina per sfuggire alla malaria, ma di un eventuale convento non si è mai trovato traccia. Altre fonti ritengono invece che il nome derivi dal fatto che nella zona lavoravano i carbonai e che il toponimo "monachine" non sia altro che una definizione dialettale derivato dai covoni di legno trasformati in carbone. Da questa stupenda terrazza sul macigno di Calafuria il tracciato prosegue su altri single tracks (Le piagge, Pinaroli, Cagones e Voltina) fino a Pian Della Rena, sede della nostra Capanna sociale, dove verrà consumato il pranzo. L'altro gruppo invece arriverà a Pian della rena passando da strade forestali, non prima di aver gustato altri bellissimi panorami in località Castellaccio. Dopo il pranzo il ritorno riserverà per tutti un'ultima discesa in prevalenza panoramica, per chiudere in bellezza questo itinerario.

N.B.: Coloro che non si trattengono al pranzo verranno accompagnati da ns incaricati 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 ciclo escursione 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.

Informazioni presso gli accompagnatori.

Per iscrizioni cliccare qui <https://forms.gle/35pjTQweGLWxAKCT8>

Chiusura iscrizioni giovedì 22 settembre ore 19,30. Dopo tale data contattare Massimiliano Scavo 3476045212

I Direttori della ciclo escursione 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 pagare € 10.00 quale copertura assicurativa / contributo sezionale, tramite un bonifico bancario ed inviarne attestazione via email a livorno@cai.it e a mscavo@gmail.com. Assieme alla ricevuta, deve essere comunicata anche la data di nascita, per attivare l'assicurazione.

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 del 25 settembre 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](#).