



CLUB ALPINO ITALIANO

SEZIONE DI LIVORNO

Nando Bastianelli - Lido del Nista

FONDATA NEL 1888

8 DICEMBRE 2018

TUTTI IN EBIKE CON LE EBIKE DI BIKE STORE



CAPOGITA:	MASSIMILIANO SCAVO 3476045212 mscavo@gmail.com
RITROVO:	VIA DEI RAMAI 1 PRESSO NEGOZIO BIKE STORE ORE 8.45
PARTENZA:	ORE 9.00
DISLIVELLO:	100 METRI IN ASCESA
LUNGHEZZA PERCORSO	KM 35
DIFFICOLTÀ:	TC / TC CASCO OBBLIGATORIO
POSTI DISPONIBILI:	MAX 22



CLUB ALPINO ITALIANO

SEZIONE DI LIVORNO

Nando Bastianelli - Lido del Nista

FONDATA NEL 1888

Ormai, come avevo pronosticato, le ebike fanno parte integrante del Club Alpino Italiano.

Se andiamo sulle Alpi ne vediamo a centinaia e le persone per andarci sono disposte a pagare anche 60/70 euro al giorno per poter arrivare più in alto possibile con il minimo sforzo.



L'ebike è una normale mountain bike, stesso cambio, stessi freni e può essere utilizzata come tale. L'unica differenza è che è molto più pesante avendo motore e batteria. Nonostante ciò si può dire che in pianura su un terreno scorrevole non si nota questa differenza.

La differenza si nota quando si sale, per cui a seconda della preparazione fisica, utilizzando il livello di assistenza più o meno alto la fatica si riduce. L'ebike va bene per tutti, sia per chi non è allenato e per chi è allenatissimo. A seconda della forza che viene impressa sui pedali e il livello di assistenza usato, ognuno può gestire il proprio allenamento.

Bike Store, negozio di vendita e noleggio cicli, dà la possibilità di mettere in pratica ciò che è stato appena scritto. Con un prezzo agevolato di sole 20 euro, chiunque può provare la meraviglia di questa invenzione. Questo prezzo è stato concordato solo a condizione di noleggiarle almeno 15 su 22. Al di sotto di questo numero il noleggio sarà di euro 30,00.

Faremo un giro semplice di soli 35 km quasi tutto in pianura, che ci permetterà di attraversare percorsi sterrati godendoci la natura, anche senza essere fisicamente molto allenati. La partenza avverrà davanti al negozio di Bike Store al Picchianti a nord di Livorno, dopo aver pagato direttamente il noleggio .

Passando da vie secondarie raggiungeremo l'interno di Stagno e senza toccare l'Aurelia andremo a prendere un lungo sentiero erboso lungo il fiume Fossa Chiara fino a Mortaiolo dove attraverseremo diversi fiumi tra cui Scolmatore e Tora. Passando dalla tenuta di Frescobaldi attraverso campagne arriveremo a Guasticce.

Ormai i biker hanno preso confidenza con la ebike per cui è giunta l'ora di affrontare alcune salite semplici con fondo compatto, che faranno apprezzare l'utilizzo del mezzo. Arrivati al cimitero del paese, entriamo nella tenuta di Vallelunga. Prima di fare una sosta al ristoro del maneggio, passeremo da un bellissimo lago all'interno dell'azienda. Dopo il ristoro continueremo per il Cisternino e la Puzzolente fino ad arrivare passando dal palasport al luogo di partenza.

Al momento della prenotazione ricordatevi di lasciare la vostra altezza in modo così da riservarvi se possibile la taglia più adatta e di dire anche se avete il casco. Se non l'avete, lo troverete insieme alla ebike.



CLUB ALPINO ITALIANO

SEZIONE DI LIVORNO

Nando Bastianelli - Lido del Nista

FONDATA NEL 1888

Termine iscrizione per i non soci: venerdì 7 dicembre ore 19:30. oppure al raggiungimento di 22 prenotazioni.

Informazioni e prenotazioni presso la sede del C.A.I. i mercoledì e i venerdì ore 17:30 – 19:30 oppure contattando Massimiliano Scavo 3476045212 email: mscavo@gmail.com

I non soci devono lasciare i propri dati e € 10 in sede quale copertura assicurativa e contributo per la sezione entro le 19:00 di venerdì 9 novembre. In alternativa entro gli stessi termini, possono effettuare un bonifico bancario ed inviarne attestazione via email a livorno@cai.it sul conto intestato alla sezione CAI Livorno presso la Cassa di Risparmio di Parma e Piacenza – Filiale di Livorno Ag. 2

IBAN IT32V0623013903000035569700

CAUSALE: Quota non socio cicloescursione del 8/12/2018

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.