



**CLUB ALPINO ITALIANO**  
SEZIONE DI LIVORNO  
Nando Bastianelli - Lido del Nista  
FONDATA NEL 1888

**A.S.D. BIKE STORE MTB CAFE'**



**26 maggio 2019 MTB**

**Sentiero del mille**

**Colline Livornesi**

**in collaborazione con A.S.D. Bike Store MTB Café**



**CAPIGITA**

**- PER CAI LIVORNO: MASSIMILIANO SCAVO 3476045212 mscavo@gmail.com**

**- PER BIKE STORE CAFFÉ: ANDREA CAMICI 3386823011 andrea@quattro-ruote.it**

**LUNGHEZZA: 35 KM CIRCA**

**DISLIVELLO: 800 METRI CIRCA**

**DIFFICOLTÀ: MC / MC**

**TEMPI DI PERCORRENZA: CIRCA 4/5 ORE (COMPRESIVI DI SOSTE) – TEMPO ORIENTATIVO.**

**RITROVO: ORE 8.15, VIA DEI RAMAI 1 PRESSO NEGOZIO BIKE STORE**

**PARTENZA: ORE 8.30**

Il sentiero del mille è il secondo sentiero più importante delle colline livornesi. È lungo 16 chilometri. È conosciuto come strada del mille, appellativo che ne ricorda un'origine medievale o addirittura più antica, facendola corrispondere a un tratto della Via di Popogna, strada pubblica romana che dal porto di Vada passando per Rosignano, Castelnuovo della Misericordia, Gabbro e Ardenza arrivava a Livorno.

Fino agli anni '50-'60 del secolo scorso questa strada, oggi per lunghi tratti abbandonata, collegava Castelnuovo della Misericordia a Gabbro, attraversando le belle valli del Riardo e della Sanguigna, affluenti del Fiume Fine.

La cicloescursione odierna è ricca di meravigliosi paesaggi e di spunti storico-culturali.

Si parte dal negozio di Bike Store al Picchianti per dar modo a coloro che non hanno la MTB o che sono meno allenati di noleggiare una ebike al prezzo speciale riservato ai nostri soci di euro 25.00. Raggiungeremo la puzzolente passando dal cavalcavia nei pressi dell'Ipercoop e prenderemo dopo gli orti la salita che ci porta alla Valle Benedetta. Toccheremo le ghiacciaie, l'Eremo della Sambuca e i tre mulini. Alla Valle Benedetta prenderemo il sentiero 121. Dopo poche centinaia di metri svoltiamo a destra sul sentiero 123C che ci porta direttamente sul sentiero del mille numero 199 all'altezza di tre mulini ad acqua riconvertiti ad abitazione secondaria. Proseguendo, facendo attenzione alla frana che ha distrutto il sentiero, lasciando solo un piccolo passaggio, arriviamo al cimitero di Colognole, dove inizia un *single track* in una serie di tratti in discesa alternati a corte salite, talvolta anche abbastanza ripide. Il sentiero inizialmente nel bosco, si apre quando arriviamo sulla via delle vigne lunga strada sterrata alberata che collega il Gabbro, paese che prende il nome dalla omonima roccia ignea, alla S.S. 206 attraversando internamente la campagna.

Arrivati in fondo prima della statale, risaliamo dalla parte opposta fino a Castelnuovo della Misericordia. Attraversata la strada si prende una sterrata, a tratti faticosa, fino a sbucare a nord di Monte Carvoli, sede di insediamento etrusco, nella Strada Provinciale 11 che da Castelnuovo della Misericordia porta alla frazione di Nibbiaia. Prima di arrivare a Nibbiaia si gira a destra per un bel sentierino che ci porta in località Poggio d'Arco. Continuando in sterrato fino alla strada asfaltata che percorreremo per un paio di km in discesa fino a rientrare in un sentiero boschivo che ci porta al laghetto di fonte all'amore, piccolissimo laghetto molto suggestivo.

A questo punto, se i partecipanti hanno ancora voglia di pedalare e di risalire altri 200 metri, torniamo sul sentiero spacca fiamme e rientriamo alla base passando da Collinaia, oppure riprendiamo l'asfalto e in discesa torniamo alla Leccia e da lì al luogo di partenza.

**Termine iscrizione: venerdì 24 maggio ore 19,00.**

**Informazioni Massimiliano Scavo 3476045212 [mscavo@gmail.com](mailto:mscavo@gmail.com)**

**Per iscrizioni rivolgersi presso la sede del C.A.I. i mercoledì e i venerdì ore 17:30 – 19:30 possibilmente lasciando un recapito telefonico.**

**I non soci devono lasciare i propri dati e € 10 in sede CAI Livorno comprensivi di assicurazione personale e responsabilità civile verso terzi entro le 19:00 di venerdì 24 maggio.**

**In alternativa entro gli stessi termini, possono effettuare un bonifico bancario ed inviarne attestazione via email a [livorno@cai.it](mailto:livorno@cai.it) sul conto intestato alla sezione CAI Livorno aperto presso Crédit Agricole Cariparma – Filiale di Livorno Ag. 2  
IBAN IT32V0623013903000035569700**

**CAUSALE: Quota non socio ciclo escursione del 26 maggio 2019**

## **REGOLE DI BASE**

- **Mountain bike o ebike in buone condizioni. (possibilità di noleggiare ebike al prezzo di 25 euro).**
- **Casco protettivo obbligatorio.**
- **Consigliati occhiali con lenti non colorate per i percorsi boschivi**
- **Camera d'aria di scorta e/o bomboletta "fast"**
- **Borraccia con acqua e rifornimenti energetici**
- **Seguire le direttive del capogita della cicloescursione.**
- **L'organizzazione durante la ciclo-escursione dispone di APRIPISTA e CHIUDIPISTA nessuno può superare l'apripista e rimanere dietro il chiudi pista, a meno che sia autorizzato dagli stessi.**

**Il capogita può modificare o annullare l'escursione, qualora si presentassero situazioni di rischio per la sicurezza dei partecipanti o per altri motivi.**

**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.***