



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

22 Settembre 2019

Parco Fluviale del Serchio Ciclabile Puccini



Capogita Alessandro Turri – 3334325288 – turri.ale@alice.it
Difficoltà: TC / TC
Dislivello: 50 metri
Lunghezza percorso: 40 km totale
30 km con uscita a Ponte San Quirico

Tempo di percorrenza: 4 ore circa (escluso soste)
1° Ritrovo: 07:00 Stazione Livorno Sede Cai
2° Ritrovo: 08:30 Stazione Lucca
Pranzo al sacco
Costo treno: biglietto andata e ritorno € 11,60 + la bici € 3,50

Partenza dalla stazione di Livorno ore 7:30 con cambio a Pisa e da lì alle 7:50 prenderemo il treno per Lucca dove giungeremo intorno alle 8:30. Scesi dal treno ci dirigeremo verso Porta San Pietro e saliremo sulle mura. Ne percorreremo una parte fino a Porta Santa Maria, dove usciremo e ci dirigeremo verso il Serchio per entrare sulla Ciclabile Puccini e da lì arriveremo a Ripafratta, dove attraverseremo il fiume e, giunti sulla sponda opposta, torneremo verso Lucca su strade di servizio sempre costeggiandolo.

Arrivati a Monte San Quirico, chi fosse stanco può tornare verso la stazione; per coloro che avranno ancora voglia di pedalare proseguiremo lungo il fiume attraverso strade di servizio fino a Ponte a Moriano dove ripasseremo il fiume e rientrando sulla la ciclabile che ci ricondurrà a Lucca, dove rientreremo da Porta Santa Maria. Percorreremo la parte restante delle mura fino a Porta San Pietro e da lì raggiungeremo la stazione.

Treni Lucca -Livorno tutti con cambio a Pisa

14:42-15:48

15:42-16:48

16:42-18:00

Termine iscrizione: venerdì 20 Settembre ore 19:00.

Informazioni e prenotazioni

I soci CAI Livorno presso la sede del C.A.I. i mercoledì e i venerdì ore 17:30 – 19:30 possibilmente lasciando un recapito telefonico oppure contattare:

Alessandro Turri 3334325288 email: turri.ale@alice.it

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 20 settembre. In alternativa, entro gli stessi termini, possono effettuare un bonifico bancario e inviarne attestazione via e-mail a 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 22 settembre 2019

REGOLE DI BASE

- **Mountain bike, e-bike o anche city bike purché in buone condizioni e idonee per tracciati misti con gomme da sterrato. Possibilità di noleggiare e-bike al prezzo di 25 euro.**
- **Casco protettivo obbligatorio.**
- **Consigliati occhiali con lenti non colorate per i percorsi boschivi**
- **Borraccia con acqua e rifornimenti energetici**
- **Seguire le direttive del capo gita della ciclo escursione.**
- **Camera d'aria di scorta e/o bomboletta "fast"**
- **L'organizzazione durante la ciclo escursione dispone di APRIPISTA e CHIUDI PISTA**
- **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.

57124 Livorno – Piazza Dante, 77 – Tel. e Fax 0586-897785 – email: livorno@cai.it – web: www.cailivorno.it