



Club Alpino Italiano Sez. Livorno

Nando Bastianelli - Lido del Nista
Fondata nel 1888



Sabato 7 novembre 2020 Tutti in ebike alla Sambuca *Cicloescursione by ebike*



Direttori della Cicloescursione:

MASSIMILIANO SCAVO cell. 347 6045212 mscavo@gmail.com
MARCO ROSSI cell. 348 7849828 evirgy54@gmail.com
MASSIMO TUCCOLI cell. 336 711487 m.tuccoli@tsiweb.org

Ritrovo partenza: LIVORNO - negozio bike store caffè via dei Ramai 1 - ore 9,00.

Inizio cicloescursione: Ore 9,30

Lunghezza: 35 km circa

Dislivello in ascesa: m 800 circa

Tempo effettivo di pedalata: da 2 a 3 ore

Rientro nel primo pomeriggio

Difficoltà tecnica: MC/MC

Pranzo: a Pian della Rena (facoltativo) euro 12,00
+ 1 euro contributo Cai

Numero partecipanti: massimo 20, accompagnatori esclusi

Note: possono essere noleggiate ebike presso il negozio bike store caffè, via dei Ramai 1 Livorno, al prezzo di euro 25,00;
per il pranzo ognuno deve portare proprie posate.

Itinerario

In occasione della prima uscita promozionale per l'avvicinamento alla ebike, facemmo un percorso facilissimo nella campagna pianeggiante intorno a Guasticce. Questa volta, faremo invece un percorso sempre facile ma con un po' di pendenza. Il fondo è quasi sempre scorrevole, non troveremo fondi erbosi ma fondi più duri. Bisognerà fare più attenzione nelle discese cercando per i meno esperti di non prendere velocità. In circa 3 ore effettive di pedalata faremo il giro delle colline livornesi utilizzando quasi tutti gli stradoni principali, molto larghi e privi di ostacoli, sempre nella natura tra lecci e macchia mediterranea. Partiremo dal negozio di Bike Store Caffè dove verranno ritirate le ebike noleggiate che riporteremo nel pomeriggio. In un paio di chilometri raggiungeremo la puzzolente dove inizia il percorso sterrato. Percorrendo tutti gli orti, appezzamenti di terreno dove molti livornesi trascorrono le domeniche dilettrandosi in agricoltura, salendo arriveremo alla Sambuca dove faremo una breve pausa ristorativa, riprendendo subito dopo per il cavallino bianco arrivando in un baleno alla Valle Benedetta. Qui scenderemo sulla strada e dopo due chilometri andremo a prendere il sentiero gli specchi, che



percorreremo fino alla strada che porta al Gabbro. In discesa alle palazzine rientreremo nella macchia sul sentiero 132 che poi diventerà 140 e 138 fino a pian della rena, la nostra casa che la regione ci ha dato per ora in custodia. Ci si fermerà per il pranzo che troveremo sui tavoli, composto da vaschette personali comprendenti zuppa toscana, prosciutto crudo e pecorino e dolce casalingo, il tutto acquistato da Cinzia del mercato centrale, negozio di gastronomia. Completano acqua, pane e vino al prezzo di euro 13,00 comprensivo di contributo per il sodalizio. **Importante: ognuno deve portare proprie posate (cucchiaio, forchetta e coltello).** Una volta finito il pasto continueremo verso Montenero e monumento di Ciano, poi passando dal lungomare fino alla fortezza vecchia e da viale Carducci torneremo al negozio da dove siamo partiti.

REGOLE DI BASE PER LA CICLOESCURSIONE

- EBIKE in buone condizioni e idonee per tracciati misti con gomme non lisce e 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 cicloescursione dispone di APRIPISTA e CHIUDIPISTA; è tassativamente vietato superare l'APRIPISTA a meno che dia il permesso egli stesso.

IMPORTANTE . L'EMERGENZA SANITARIA ANTI COVID IMPONE A TUTTI I PARTECIPANTI DI OSSERVARE REGOLE PRECISE: DISTANZIAMENTO DI CINQUE METRI DURANTE LA MARCIA, VIETATO LO SCAMBIO DI ATTREZZATURE, OGGETTI ECC. , OBBLIGO DI PORTARE MASCHERINE E GEL IGIENIZZANTE A BASE ALCOLICA . LEGGERE IN PROPOSITO IL [PROTOCOLLO PER I PARTECIPANTI](#).

ALLA PARTENZA È NECESSARIO CONSEGNARE IL SEGUENTE [MODULO DI AUTODICHIARAZIONE](#) COMPILATO E FIRMATO.

Prenotazioni e iscrizioni e informazioni presso gli accompagnatori.

I Direttori della cicloescursione 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 comunicare i propri dati in sede entro il venerdì precedente l'escursione e pagare € 10.00 quale copertura assicurativa / contributo sezionale. In alternativa, potranno effettuare, sempre entro gli stessi termini, un bonifico bancario ed inviarne attestazione via email a livorno@cai.it

**Le coordinate bancarie per effettuare il bonifico sono: sezione CAI Livorno, presso la Credit Agricole Cariparma – Filiale di Livorno 2 - Scali delle Pietre, 25
IBAN IT32V0623013903000035569700**

CAUSALE: Quota non socio cicloescursione del 7 novembre 2020

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: http://www.cailivorno.it/immagini/Regolamento_escursioni_sociali.pdf.