



Club Alpino Italiano Sez. Livorno

Nando Bastianelli - Lido del Nista
Fondata nel 1888



SABATO 4 DICEMBRE 2021 BRACIATA A PIAN DELLA RENA MTB



Gruppo A

Direttori della Cicloescursione

Massimo Tuccoli 336711487 m.tuccoli@tsiweb.org
Maurizo Chesi 3357855749
Mimmo Russo 3484117061 mimmoerre@gmail.com

Difficoltà BC/BC Lunghezza 30 km circa

Dislivello in ascesa metri 500 circa

Gruppo B

Direttori della Cicloescursione

Massimiliano Scavo 3476045212 mscavo@gmail.com
Marco Rossi 3487849828 evirgy54@gmail.com

Difficoltà **MC/MC**

Dislivello in ascesa **metri 500 circa** **Lunghezza 30 km circa**

Ritrovo e partenza **rotatoria la Leccia ore 9:00**

<https://goo.gl/maps/CeUiSTtgYUAVQMdS8>

Note: **possono essere noleggiate ebike presso il negozio bike store**
café, via dei Ramai 1 Livorno, al prezzo di euro 25,00;

Itinerario

In vicinanza delle feste natalizie, abbiamo organizzato questa ciclo escursione con finale mangereccio alla nostra casa Faremo due gruppi di diverse difficoltà tecniche. I due giri avranno più o meno la stessa lunghezza e lo stesso dislivello in ascesa, cambierà solamente il tipo del fondo percorso. Il giro più difficile sarà adatto a bikers più esperti, quello più facile sarà adatto anche ai principianti in quanto pedaleremo su strade forestali larghi e sentieri erbosi. Partiremo dalla rotatoria della Leccia e ci dirigeremo sulle nostre amatissime colline livornesi.

Ci ritroveremo tutti verso le 12,00-12,30 a Pian della Rena dove consumeremo salsicce e company alla brace.

Costo per partecipante euro 10,00.

Una volta terminato il pranzo torneremo tutti insieme 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 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 FIRMARE IL [MODULO DI AUTODICHIARAZIONE COLLETTIVO](#) .

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 4 dicembre 2021

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.