



# Club Alpino Italiano Sez. Livorno

Nando Bastianelli - Lido del Nista  
Fondata nel 1888



## DOMENICA 9 FEBBRAIO

## NUGOLA E DINTORNI ... MTB



<b>DIRETTORE:</b>	MASSIMILANO SCAVO, 3476045212, <a href="mailto:MSCAVO@GMAIL.COM">MSCAVO@GMAIL.COM</a>
<b>COADIUTORE:</b>	FABIO GRASSELLI E ROBERTO RAMACCIOTTI
<b>RITROVO:</b>	ORE 8:30, <a href="#">MODIGLIANI FORUM</a>
<b>DIFFICOLTÀ:</b>	MC/MC
<b>TEMPO DI PERCORRENZA:</b>	5/6 ORE CIRCA ESCLUSO SOSTE
<b>DISTANZA:</b>	40 KM CIRCA
<b>DISLIVELLO:</b>	900 METRI
<b>EQUIPAGGIAMENTO:</b>	LEGGERE ATTENTAMENTE CIÒ CHE E' RIPORTATO NELLE REGOLE BASE
<b>COSTI:</b>	€ 1, COME DA REGOLAMENTO
<b>PRANZO:</b>	PRANZO AL SACCO

**NOTE:**

POSSONO ESSERE NOLEGGIATE EBIKE PRESSO IL NEGOZIO BIKE STORE CAFE', VIA DEI RAMAI 1 LIVORNO, AL PREZZO DI EURO 25,00 + 5,00 PER EVENTUALE TRASPORTO

ACQUA DISPONIBILE NEL PERCORSO

ALLA PARTENZA È NECESSARIO COMPILARE E FIRMARE IL [MODULO DI AUTODICHIARAZIONE COLLETTIVO](#) CHE VI INVITIAMO A LEGGERE PREVENTIVAMENTE.

## Itinerario

Il giro è molto panoramico per tutta la sua durata. Passeremo dal Cisternino di Pian di Rota, un serbatoio per l'accumulo e la depurazione delle acque, un importante esempio di architettura neoclassica in Italia, facente parte dell'acquedotto Leopoldino, l'acquedotto che ha rifornito i livornesi fino al 1912, ma che è ancora in parte funzionante.



Continuando, costeggeremo il fiume Ugione fino a guardarlo. Dopodiché, facendo un' altro tratto sull'acquedotto, saliremo fino a Nugola, un **borgo adagiato su dolci colline, fonte d'ispirazione per artisti e storici come Leonardo da Vinci** che, inserendolo nella "Carta della Toscana Marittima" ne testimonia l'importanza storica e strategica. Pedalando in prevalenza lungo sentieri erbosi, saliremo fino a Col Decimo, piccolissimo agglomerato di case con una **vecchissima chiesetta**.



Li' inizia la parte più impegnativa della giornata, una salita di tre chilometri su un fondo a volte molto sconnesso. In un tratto particolare con pendenza del 30%, a causa del pietrisco, anche chi ha la e-bike, probabilmente dovrà procedere a piedi, per lo slittamento delle ruote. Arrivati in cima alla salita, ci soffermeremo alcuni minuti per godere del magnifico panorama. Continuando, prima di arrivare alla Valle Benedetta, un piccolo borgo che in antichità era completamente selvaggio e inospitale, abitato da lupi e briganti e conosciuto, come attestano alcune stampe risalenti alla prima metà del XVI secolo, col nome di Valle d'Inferno, lasciamo le bici e a piedi saliamo 200 metri per andare a visitare i resti di tre mulini a vento, costruiti nel XVIII secolo, da dove è possibile ammirare un bellissimo panorama sul mare.

Per il sentiero 100 continuiamo in discesa verso l'eremo della Sambuca, un antico romitorio risalente al 1100, dove tre secoli fa si stabilirono i frati gesuati fino al 1668, anno in cui furono sciolti dal papa.

Continuando sul sentiero numero 100 e poi 100A, arriviamo ai bagnetti della Puzzolente, altro sito storico, rappresentante una vecchia struttura termale del XIX secolo, che devono il nome alla presenza di una sorgente di acqua solfurea maleodorante. Dopo l'ultima brevissima sosta al monumento, ripartiremo per gli ultimi due chilometri fino al luogo di partenza.

---

## REGOLE DI BASE PER LA CICLOESCURSIONE

- Mountain 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 ciclo escursione dispone di APRIPISTA e CHIUDIPISTA; è tassativamente vietato superare l'APRIPISTA a meno che dia il permesso egli stesso.

---

**Per prenotazioni ed informazioni contattare il Direttore di Ciclo escursione.**

---

**Il Direttore di ciclo escursione si riserva la facoltà di modificare il percorso o annullare l'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 nome, cognome e data di nascita entro il venerdì precedente l'escursione e pagare € 8,40 per ogni giornata di ciclo escursione, quota che comprende la copertura assicurativa CAI. Il pagamento potrà essere effettuato in sede o in alternativa, sempre entro gli stessi termini, con bonifico bancario inviando la copia della ricevuta via e-mail a [livorno@cai.it](mailto:livorno@cai.it) e via e-mail oppure whatsapp al direttore di ciclo escursione.

**Le coordinate bancarie per effettuare il bonifico sono: sezione CAI Livorno, presso la Credit Agricole – Sede di Livorno**

**IBAN IT44N0623013900000040741680**

**Indicare nella causale nome e cognome, la data e il titolo della escursione**

Attenzione: Le foto e i video realizzati in occasione delle ciclo 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 presente anche in sede in forma cartacea.

---

**Questa ciclo escursione è stata autorizzata dal Consiglio Direttivo del CAI Livorno in data 10 dicembre 2024.**

---

