



Club Alpino Italiano Sez. Livorno

Nando Bastianelli - Lido del Nista
Fondata nel 1888



5-7 GIUGNO 2025

ALTA VIA DEI PARCHI/SENTIERO ITALIA CAI

PASSO DELLA CISA / PASSO DELLE RADICI IN MTB

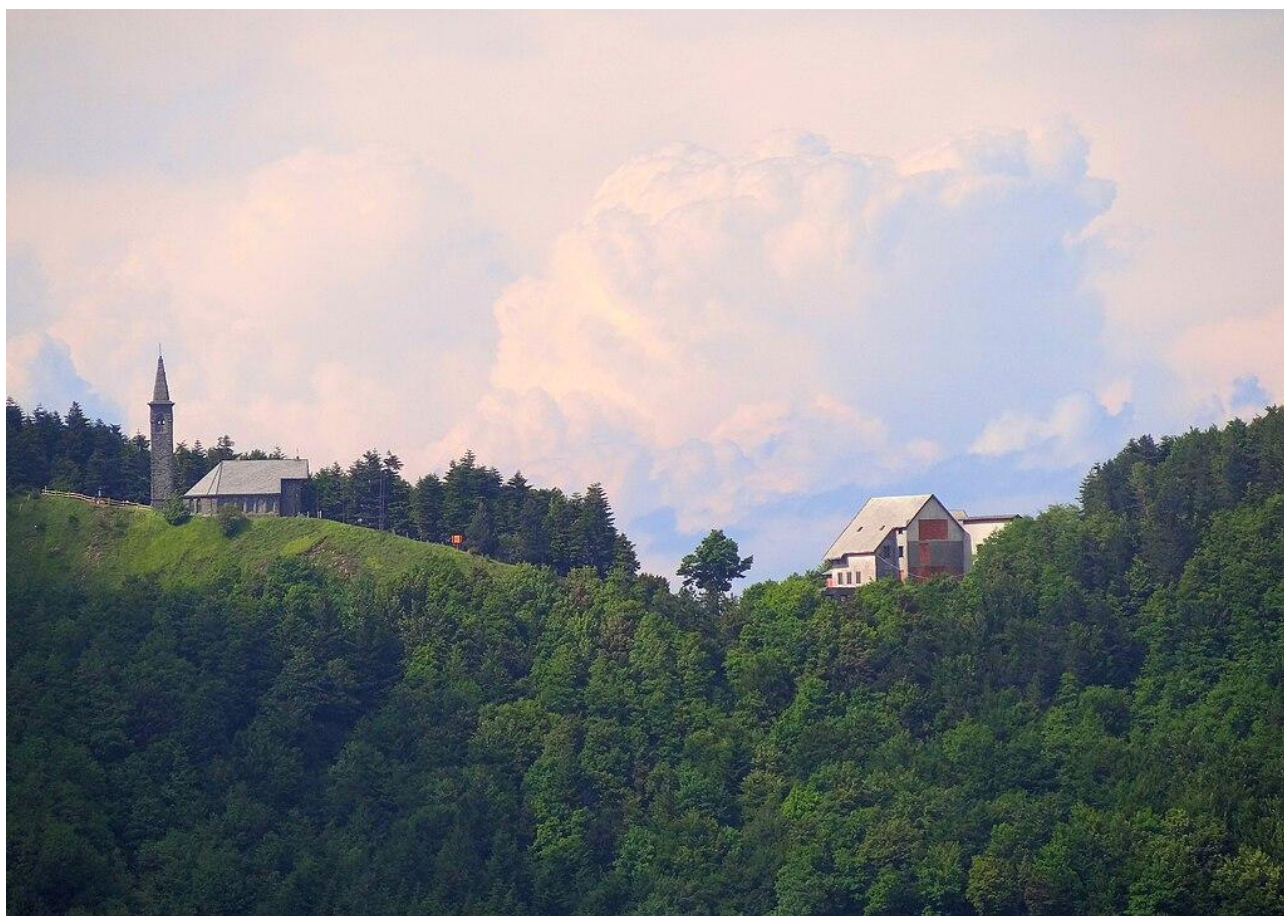


Foto: Bjørn Christian Tørrissen, [CC BY-SA 3.0](#), via Wikimedia Commons

**DIRETTORE DI
ESCURSIONE:**

**DOMENICO (MIMMO) RUSSO, 348 4117061,
MIMMOERRE@GMAIL.COM**

COADIUTORI: CARMINE ROMAGNUOLO, 331 3652637,
CARMINE.ROMA61@GMAIL.COM
CARLO MASI, 347 0426112, MASI.TOBIA@GMAIL.COM

RITROVO: GIOVEDÌ 5 ORE 06:00, [VIA TOSCANA 69](#), PER CARICO BICI SUL CARRELLO E TRASFERIMENTO AL PASSO DELLA CISA.

MEZZO DI TRASPORTO: PREVISTE 2 AUTO + CARRELLO PORTABICI.

DIFFICOLTÀ: BC/BC

TEMPI DI PERCORRENZA: PEDALEREMO SENZA FRETTA PER CIRCA 6 ORE AL GIORNO.

DISTANZA: PREVEDIAMO DI PERCORRERE, NEI TRE GIORNI, CIRCA 130 KM.

DISLIVELLO POSITIVO: COMPLESSIVO DEI TRE GIORNI CIRCA 2.500M.

EQUIPAGGIAMENTO: STAGIONALE DA MONTAGNA. LEGGERE ATTENTAMENTE CIÒ CHE E' RIPIRTATO NELLE REGOLE DI BASE.
ABBIGLIAMENTO PER LA NOTTE E IGIENE PERSONALE.

PRANZO: DURANTE IL GIORNO MANGEREMO PANINI/BARRETTE, LA SERA CENEREMO E PERNOTTEREMO IN LOCANDE LUNGO IL PERCORSO, APPOSITAMENTE PRENOTATE DAL DIRETTORE DI ESCURSIONE.

COSTI: I COSTI PER CENE/PERNOTTAMENTI/COLAZIONI E VIAGGIO, APPROSSIMATIVAMENTE QUANTIFICABILI IN COMPLESSIVI EURO 160/200, SARANNO SOSTENUTI INDIVIDUALMENTE DA CIASCUN PARTECIPANTE.
SARA' DOVUTO ALLA SEZIONE IL CONTRIBUTO PREVISTO DAL REGOLAMENTO OLTRE AL CONTRIBUTO DI 5 EURO/PERSONA PER L'USO DEL CARRELLO.

NOTE: LA CICLOESCURSIONE È RISERVATA AI SOLI SOCI CAI.
NUMERO MASSIMO PARTECIPANTI: 9 (NOVE).
EVENTUALI PARTECIPANTI OLTRE I 9 CHE NON USERANNO IL CARRELLO POTRANNO PARTECIPARE SE SI RENDERANNO AUTONOMI PER GLI ASPETTI LOGISTICI (PERNOTTAMENTI E RITORNO A FINE ESCURSIONE); PER LORO IL RITROVO/PARTENZA SARÀ AL PASSO DELLA CISA ALLE ORE 09:00 DI GIOVEDÌ 5.

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

L'Alta Via dei Parchi, coincidente sostanzialmente con il Sentiero Italia CAI (SiCAI) è un trekking attraverso due parchi nazionali, cinque parchi regionali e uno interregionale lungo la dorsale appenninica emiliana-romagnola.

Il trekking ha ispirato gli accompagnatori di cicloe-scurSIONISMO delle sezioni dell'Emilia Romagna del CAI per individuare un percorso adatto anche alle mountain bike, cercando e tracciando le varianti più adatte.

Noi con questa prima cicloescursione percorreremo il tratto dal Passo della Cisa al Passo delle Radici, con due tappe intermedie per cenare e pernottare. Cercheremo di percorrere il più possibile il tracciato pedonale e, dove non sarà possibile o troppo impegnativo, percorreremo le varianti ciclabili. A turno fra i partecipanti sposteremo auto e carrello portabici che ci porteranno alla partenza e ci precederanno



nelle due tappe e all'arrivo.

Mappa estratta da <https://ambiente.regione.emilia-romagna.it/it/parchi-natura2000/fruizione/altavia>

REGOLE DI BASE PER LA CICLOESCURSIONE

- Mountain Bike o e-bike in buone condizioni e idonea per tracciati di montagna, con gomme non lisce. Se con e-bike portare caricabatteria.
- Casco protettivo obbligatorio.
- Abbigliamento ciclismo stagionale, giacca anti-pioggia e piumino o indumento pesante.
- Occhiali con lenti non colorate per i percorsi boschivi (consigliati).
- Portare Kit foratura con camera d'aria di scorta, una falsa maglia adatta alla propria catena, forcellino di ricambio.

- 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 Escursione.

Il Direttore di 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.

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 anche in sede in forma cartacea.

Questa escursione o cicloescursione è stata autorizzata dal Consiglio Direttivo del CAI Livorno in data 10/12/2024