



## **Club Alpino Italiano Sez. Livorno**

Nando Bastianelli - Lido del Nista  
Fondata nel 1888



## **DOMENICA 15 GIUGNO 2025 COLLINE PISANE MTB**



**DIRETTORE DI ESCURSIONE:**

**MASSIMILIANO SCAVO 3476045212 MSCAVO@GMAIL.COM**

**COADIUTORE**

**FABIO GRASSELLI 3346835862**

**RITROVO/PARTENZA:**

**PAM COREA PIAZZA SARAGAT LIVORNO ORE 7,30**  
**<https://g.co/kgs/6Vafm93> OPPURE DIRETTAMENTE VIA**  
**DELLE COLLINE PER SANTA LUCE SP 37 ORCIANO PISANO**  
**<https://maps.app.goo.gl/1CTk7eiUT1Wqy4a66>**

**DIFFICOLTÀ:**

**MC/MC**

**LUNGEZZA :**

**KM 45 CIRCA**

**TEMPO DI PERCORRENZA:** 5/6 ORE ESCLUSO SOSTE  
**DISLIVELLO IN ASCESA :** 900 METRI CIRCA  
**COSTI:** EURO 1,00 COME DA REGOLAMENTO + QUOTA PRANZO DA STABILIRE IN LOCO ( SPESE DIVISO IL NUMERO DEI PARTECIPANTI )

**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

**ASSENZA RIFORNIMENTO ACQUA ALLA PARTENZA, PRESENZA FONTANE LUNGO IL TRAGITTO**

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

### **Itinerario**

Un giro sulle Colline Pisane su strade e sentieri dal fondo generalmente regolare e connesso in cui il dislivello complessivo è dovuto all'alternanza di più salite e discese.

L'escursione odierna e' ambientata in una campagna tipicamente toscana , caratterizzata da dolci colline intervallate da modesti corsi d'acqua che si ricongiungono ai torrenti più grossi Fine e Tora. In questi territori che verranno attraversati dai bikers, la natura e le mani dell'uomo si sono unite per la conservazione di un paesaggio straordinario.

I tipici casolari toscani, spesso accompagnati dal caratteristico duplice filare di cipressi, si adagiano sui crinali di colline sapientemente coltivate in prevalenza a grano. Passeremo dal lago di Pagliano, piccolo ma suggestivo, dal castello di Gello Mattaccino e dal Santuario della Madonnina dei Monti, luogo su un poggio, dove tira sempre un forte vento, in qualunque stagione.

Non mi sto a prolungare sul percorso, posso dire solamente che i panorami ci accompagneranno per tutta la tratta.

Per chi non ha possibilità di caricare la bici in auto, e' a disposizione il nostro carrello che può portare 9 biciclette.

Alla fine del giro ci soffermeremo a mangiare alla terra di Fabio Grasselli. Ci ospiterà nel suo annesso, gusteremo davanti a uno splendido panorama, dopo bruschetta con olio nuovo estratto dagli ulivi di Fabio, un bel piatto di maccheroni di grano duro del senatore Cappelli, una pasta puramente bio, <https://girolomoni.it/grano-antico-senatore-cappelli/>, al pomodoro. Seguirà per chi lo desidera un uovo del pollaio, una fetta di torta di mele, acqua, vino, caffè'.

.

#### REGOLE DI BASE PER LA CICLOESCURSIONE

- Mountain bike o e-bike in buone condizioni e idonee per tracciati misti con gomme non lisce.
- E-bike con batteria a pieno carico
- Casco protettivo obbligatorio.
- Abbigliamento ciclismo stagionale e k-way.
- Occhiali con lenti chiare
- 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 cicloescursione.
- L'organizzazione durante le cicloescursioni dispone di APRIPISTA e CHIUDIPISTA; tassativamente chi supera l'APRIPISTA si assume la propria responsabilità su tutto ciò che accade.

---

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.

I non soci dovranno comunicare nome, cognome e data di nascita entro il venerdì precedente l'escursione e pagare € 8,40 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 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 ciclo escursione

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