



## **Club Alpino Italiano Sez. Livorno APS - ETS**

Nando Bastianelli - Lido del Nista  
Fondata nel 1888



### **8-10 Maggio 2026**

## **VIA DELLA LANA E DELLA SETA IN MTB**



|                                  |                                                                                                            |
|----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>DIRETTORE:</b>                | ALESSANDRO TURRI 3334325288 turri.ale@alice.it                                                             |
| <b>COADIUTORI:</b>               | MIMMO RUSSO 348/4117061 MIMMOERRE@GMAIL.COM<br>CARLO MASI 347/0426112 MASI.TOBIA@GMAIL.COM                 |
| <b>RITROVO:</b>                  | VENERDI 8 MAGGIO , ORE 06:00, STAZIONE FF.SS LIVORNO CENTRALE<br>OPPURE<br>FF.SS BOLOGNA CENTRALE ORE 9:00 |
| <b>MEZZO DI<br/>TRASPORTO:</b>   | ANDATA TRENO FINO A BOLOGNA<br>RITORNO TRENO PRATO-LIVORNO                                                 |
| <b>DIFFICOLTÀ:</b>               | MC/MC                                                                                                      |
| <b>TEMPI DI<br/>PERCORRENZA:</b> | PEDALEREMO LENTAMENTE PER CIRCA 6 ORE AL GIORNO.                                                           |
| <b>DISTANZA:</b>                 | PERCORREREMO, NEI 3 GIORNI, CIRCA 140 KM.                                                                  |

- DISLIVELLO:** TOTALE DEI TRE GIORNI CIRCA 3.000 M.
- EQUIPAGGIAMENTO:** SI VEDANO LE REGOLE DI BASE SOTTOINDICATE. INOLTRE ABBIGLIAMENTO PER LA NOTTE E IGIENE PERSONALE.
- PRANZO / CENA / PERNOTTAMENTO** PRANZO: PANINI/BARRETTE O QUALCOSA NEI PAESI ATTRAVERSATI.  
CENA/PERNOTTAMENTO IN AGRITURISMO O B&B LUNGO IL PERCORSO. LA PRENOTAZIONE PER I PERNOTTAMENTI SARÀ EFFETTUATA DAL DIRETTORE DI ESCURSIONE DOPO LA CHIUSURA DELLE ISCRIZIONI.
- COSTI:** I COSTI DI VIAGGIO, DEI PRANZI E DEI PERNOTTAMENTI SARANNO SOSTENUTI INDIVIDUALMENTE DA CIASCUN PARTECIPANTE.
- NOTE:** LA CICLOESCURSIONE È RISERVATA AI SOLI SOCI CAI DOTATI DI MTB A PEDALATA ASSISTITA. E' AMMESSA LA PARTECIPAZIONE DI SOCI CON BICI MUSCOLARE SOLO SE DOTATI DI BUONA PREPARAZIONE ATLETICA E BUON ALLENAMENTO
- NUMERO MASSIMO PARTECIPANTI: 14 (QUATTORDICI). LE ISCRIZIONI APRIRANNO IL 1 FEBBRAIO 2026 E TERMINERANNO 15 GG PRIMA DELLA PARTENZA.

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

## DESCRIZIONE DELLA CICLOESCURSIONE



La ciclo escursione si dividerà in tre tappe.

Il primo giorno effettueremo la tappa da Bologna a Grizzana Morandi.

Lunghezza circa 47 km con dislivello +970 e durata: 6 ore + soste.

Si parte dal centro di Bologna in direzione Sassuolo, attraversando Casalecchio e la sua Chiusa e il lungo Reno. Da Sassuolo si sale a Monte Sole toccando poi le vette di Santa Barbara e Salvaro per poi giungere a Grizzana Morandi dove ceneremo e pernosteremo.

Il secondo giorno faremo la seconda tappa da Grizzana Morandi a Vernio.

Lunghezza circa 46 km con dislivello +1360; Durata: 6 ore + soste

Il percorso prosegue lungo il crinale tra le valli del Reno e del Setta, in uno dei tratti paesaggistici più sensazionali della Via. Superata Castiglione dei Pepoli si procede verso Vernio, meta toscana e porta di ingresso

alla Val di Bisenzio. Ceneremo e pernosteremo a Vernio.

Lunghezza circa 30 km con dislivello +970; Durata: 5 ore + soste.

Di seguito il profilo altimetrico del percorso previsto.



## REGOLE DI BASE PER LA CICLOESCURSIONE

- E-mtb o mtb muscolare in buone condizioni e idonea per tracciati misti con gomme non lisce. Portare caricabatteria, presa multipla e prolunga.
- Casco protettivo obbligatorio.
- Abbigliamento ciclismo stagionale e giacca anti-pioggia.
- 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 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 presente locandina si fa riferimento al **"Regolamento Generale" del Gruppo Cicloescursionismo in mtb cai Livorno** presente sul sito web della sezione e anche in sede in forma cartacea. La presente locandina è stata supervisionata ed approvata dall'ASC Domenico Russo e dall'ANC Massimo Tuccoli.

**Questa cicloescursione è stata autorizzata dal Consiglio Direttivo del CAI Livorno in data 19/12/2025.**