



Club Alpino Italiano
Sez. Livorno APS - ETS

Nando Bastianelli - Lido del Nista
Fondata nel 1888



10-11-12 GIUGNO 2026

ALTA VIA DEI PARCHI IN MTB

DAL PASSO DELLE RADICI AL PASSO DELLA CROCE ARCANA



DIRETTORE DI ESCURSIONE: MIMMO RUSSO, 348 4117061, MIMMOERRE@GMAIL.COM

COADIUTORE: ALESSANDRO TURRI, 333 4325288, TURRI.ALE@ALICE.IT

CARLO MASI, 347 0426112, MASI.TOBIA@GMAIL.COM

RITROVO/PARTENZA: MERCOLEDÌ 10 ORE 06.00 VIA TOSCANA PER CARICO BICI SUL CARRELLO

MEZZO DI TRASPORTO:	2 AUTO PROPRIE E BICI SU CARRELLO
DIFFICOLTÀ:	MC/MC
TEMPO DI PERCORRENZA:	PEDALEREMO LENTAMENTE PER CIRCA 6 ORE AL GIORNO
DISLIVELLO:	CIRCA 4000 M D+ E 4900M D- NEI 3 GIORNI
LUNGHEZZA:	CIRCA 94 KM NEI 3 GIORNI
EQUIPAGGIAMENTO:	SI VEDANO LE REGOLE DI BASE SOTTOINDICATE. INOLTRE ABBIGLIAMENTO PER LA NOTTE E IGIENE PERSONALE.
PRANZO:	PRANZO: PANINI/BARRETTE O QUALCOSA NEI PAESI ATTRAVERSATI. CENA/PERNOTTAMENTO IN AGRITURISMO O B&B LUNGO IL PERCORSO. LA PRENOTAZIONE PER I PERNOTTAMENTI È EFFETTUATA DAL DIRETTORE DI ESCURSIONE DOPO LA CHIUSURA DELLE ISCRIZIONI.
COSTI:	I COSTI DI VIAGGIO, DEI PRANZI E DEI PERNOTTAMENTI NONCHÉ PER L'USO DEL CARRELLO SONO SOSTENUTI INDIVIDUALMENTE DA CIASCUN PARTECIPANTE.
NOTE:	LA CICLO-ESCURSIONE È <u>RISERVATA AI SOLI SOCI CAI CON MTB A PEDALATA ASSISTITA O, ECCEZIONALMENTE E SU INSINDACABILE GIUDIZIO DEL DIRETTORE, CON BICI MUSCOLARE SE DOTATI DI OTTIMA PREPARAZIONE ATLETICA E OTTIMO ALLENAMENTO.</u> NUMERO MASSIMO PARTECIPANTI: 9 (NOVE). LE ISCRIZIONI CHIUDONO 15 GG PRIMA DELLA PARTENZA. IL PERCORSO INDICATO È QUELLO DI MASSIMA. IL DIRETTORE ED I COADIUTORI SI RISERVANO LA POSSIBILITÀ DI ELIMINARE E/O VARIARE ALCUNI TRATTI DEL PERCORSO DURANTE LO SVOLGIMENTO DELLA CICLO-ESCURSIONE.

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

Itinerario

L'alta Via dei Parchi, coincidente sostanzialmente con il Sentiero Italia CAI (SICAI), è un trekking lungo la dorsale appenninica fra Toscana ed Emilia-Romagna che attraversa due parchi nazionali, cinque regionali e uno interregionale.

Il trekking ha spinto gli accompagnatori di ciclo-escursionismo delle sezioni CAI tosco-emiliane ad individuare un percorso adatto anche alle MTB, cercando e tracciando le varianti più adatte.

Con questa seconda ciclo-escursione dopo quella dell'anno scorso con la quale abbiamo percorso il tratto dal Passo della Cisa al Passo delle Radici, proseguiamo percorrendo il tratto dal Passo delle Radici fino al Passo della Croce Arcana.

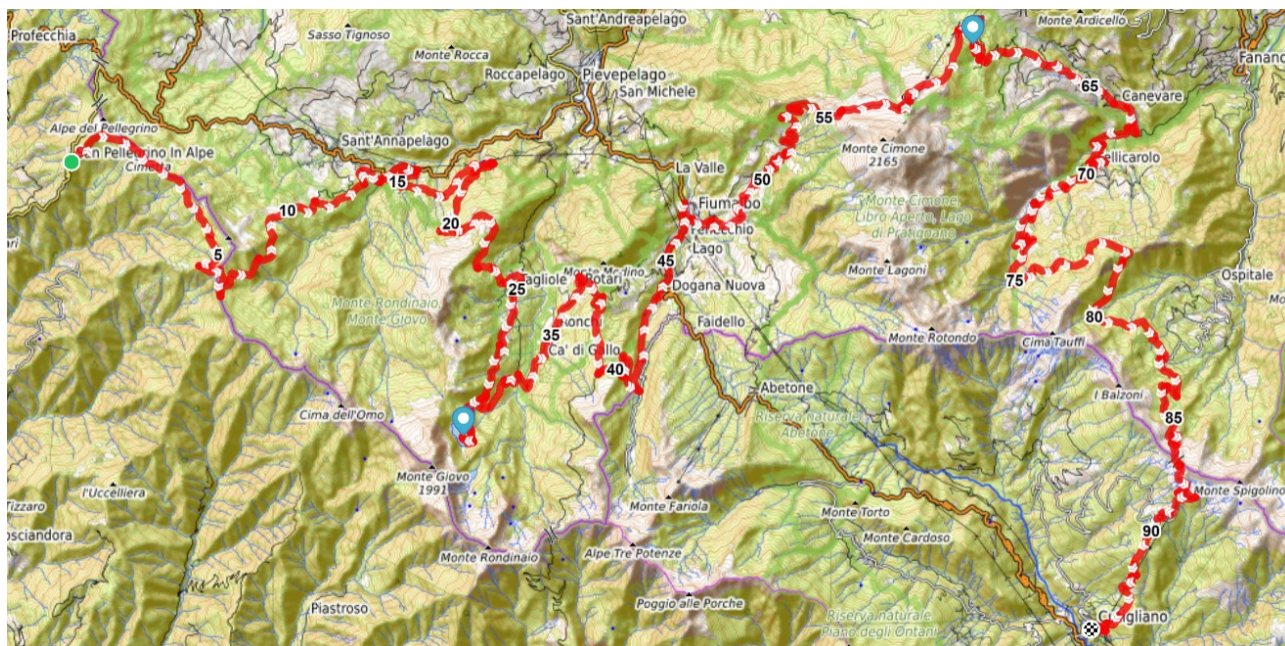
Cercheremo di percorrere il più possibile il tracciato pedonale e, dove non sarà possibile o troppo impegnativo, percorreremo le varianti ciclabili.

Dopo un primo tratto iniziale dove seguiremo il percorso pedonale fino al Passo del Saltello abbandoneremo il crinale scendendo sul lato emiliano fino a Sant'Anna Pelago e risaliremo fino al Lago Santo Modenese, nei pressi del quale ceneremo e pernoveremo. Proseguiremo quindi per Fiumalbo e, girando intorno al monte Cimone, raggiungeremo il Lago della Ninfa, nei pressi del quale ceneremo e sosteneremo per la notte. Il Terzo giorno proseguiamo verso Capanno Tassoni e di nuovo sul crinale verso il Passo della Croce Arcana da dove, con una lunga discesa, raggiungeremo Cutigliano e le auto che ci aspettano per tornare a casa.

Se non troveremo due amici che ci accompagnino alla partenza e ci vengano a riprendere all'arrivo, a turno fra i partecipanti sposteremo le auto e il carrello portabici lungo le varie tappe.

Il percorso si divide in tre tappe:

Tappa	Da → A	Cena e pernottamento	km	Dislivello	Tempi (escluse soste)
1	Passo delle Radici → Lago Santo Modenese	Pressi del Lago Santo	30	D+ 1270m D- 1270m	6 H
2	Lago Santo → Lago della Ninfa	Pressi del Lago della Ninfa	31	D+ 1400m D- 1370m	6H
3	Lago della Ninfa → Cutigliano	(ritroviamo auto e carrello)	33	D+ 1330m D- 2200m	6H



REGOLE DI BASE PER LE CICLO-ESCURSIONI

- Mountain Bike/E-Bike in buone condizioni e idonee per sentieri sconnessi con gomme non lisce, E-Bike con batteria carica.
- Casco protettivo obbligatorio.
- Abbigliamento ciclismo stagionale e giacca anti-pioggia.
- Occhiali protettivi.
- 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.
- 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, egli stesso, non dia il consenso.

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 cicloescursioni Gruppo MTB Sezione CAI di Livorno presente sul sito della Sezione e anche in sede in forma cartacea.

[Revisione modello locandina del 28-01-2026]

Questa cicloescursione è stata autorizzata dal Consiglio Direttivo del CAI Livorno in data 24 novembre 2025.
