



# Club Alpino Italiano Sez. Livorno APS - ETS

Nando Bastianelli - Lido del Nista  
Fondata nel 1888



7/8 LUGLIO 2026

## ALTA VIA DEI PARCHI IN MTB DAL PASSO DELLA CROCE ARCANA A PAVANA



**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

|                              |  |
|------------------------------|--|
| <b>RITROVO/PARTENZA:</b>     | MARTEDÌ 07 ORE 06.00 VIA TOSCANA PER CARICO BICI SUI CARRELLI  |
| <b>MEZZO DI TRASPORTO:</b>   | AUTO PROPRIE E BICI SUI CARRELLI   |
| <b>DIFFICOLTÀ:</b>           | MC/MC CON BREVI TRATTI BC  |
| <b>TEMPO DI PERCORRENZA:</b> | PEDALEREMO LENTAMENTE PER CIRCA 6 ORE AL GIORNO  |
| <b>DISLIVELLO:</b>           | SI VEDA LA TABELLA SOTTO   |
| <b>LUNGHEZZA:</b>            | SI VEDA LA TABELLA SOTTO   |
| <b>EQUIPAGGIAMENTO:</b>      | SI VEDANO LE REGOLE DI BASE SOTTOINDICATE.<br>INOLTRE ABBIGLIAMENTO PER LA NOTTE E IGIENE PERSONALE.   |
| <b>PRANZO:</b>               | PRANZO: PANINI/BARRETTE<br>CENA/PERNOTTAMENTO AL RIFUGIO "PORTA FRANCA"  |
| <b>COSTI:</b>                | I COSTI DI VIAGGIO, DEL CIBO, DEL PERNOTTAMENTO NONCHÉ PER L'USO DEL CARRELLO DELLA SEZIONE SARANNO SOSTENUTI INDIVIDUALMENTE DA CIASCUN PARTECIPANTE.<br><br>IL CONTRIBUTO PER LA SEZIONE SARÀ DETERMINATO CON LE MODALITÀ PREVISTE DAL "REGOLAMENTO ESCURSIONI" DELLA SEZIONE STESSA.  |
| <b>NOTE:</b>                 | LA CICLO-ESCURSIONE È <u>RISERVATA AI SOLI SOCI CAI CON MTB A PEDALATA ASSISTITA O, ECCEZIONALMENTE E SOLO SE, A INSINDACABILE GIUDIZIO DEL DIRETTORE DI ESCURSIONE, DOTATI DI OTTIMA FORMA FISICA ED ALLENAMENTO, CON BICI MUSCOLARE.</u><br>NUMERO MASSIMO PARTECIPANTI: 12 (DODICI).<br>LE ISCRIZIONI CHIUDONO 10 GG PRIMA DELLA PARTENZA.<br>IL PERCORSO INDICATO È QUELLO DI MASSIMA. IL DIRETTORE ED I COADIUTORI SI RISERVANO LA POSSIBILITÀ DI ELIMINARE E/O MODIFICARE ALCUNI TRATTI DEL PERCORSO DURANTE LO SVOLGIMENTO DELLA CICLO-ESCURSIONE STESSA. |

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 terza ciclo-escursione dopo quella dell'anno scorso e di maggio di quest'anno con le quali abbiamo percorso il tratto dal Passo della Cisa al Passo dell'Abetone, proseguiamo percorrendo il tratto dal Passo della Croce Arcana fino a Pavana, il paese del maestro/poeta Francesco Guccini.

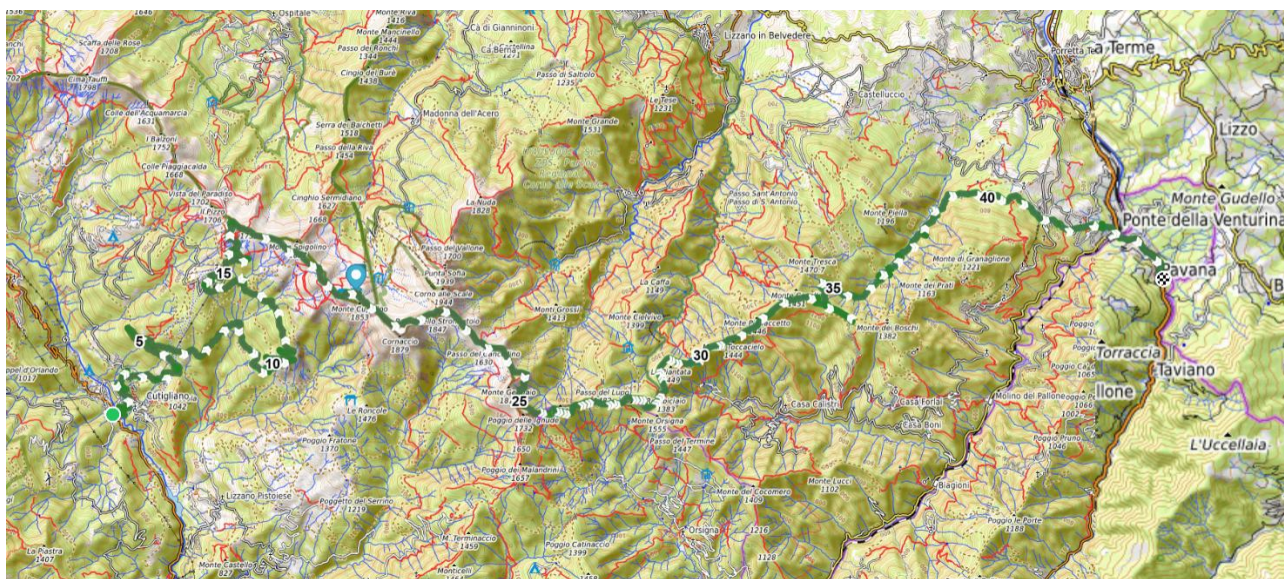
Cerchiamo di percorrere il più possibile il tracciato pedonale e, dove non è possibile o troppo impegnativo, percorriamo le varianti ciclabili.

Dopo un primo tratto iniziale di salita per raggiungere, da Cutigliano, il crinale appenninico al Passo della Croce Arcana proseguiamo verso il Lago Scaffaiolo, il Passo del Cancellino ed il rifugio Porta Franca dove ceniamo e passiamo la notte.

Il giorno dopo, proseguiamo verso il monte Toccaciolo, il rifugio Monte Cavallo, scendiamo verso il Ponte della Venturina e quindi raggiungiamo Pavana dove, se siamo fortunati, possiamo salutare Francesco e tornare a casa.

Il percorso si divide in due tappe:

| Da → A                    | Cena e pernottamento | km | Dislivello Positivo | Dislivello Negativo | Tempi (escluse soste) |
|---------------------------|----------------------|----|---------------------|---------------------|-----------------------|
| Cutigliano → Porta Franca | Rif. Porta Franca    | 26 | 1500m               | 500m                | 6 H                   |
| Porta Franca → Pavana     | -                    | 20 | 400m                | 1500m               | 6 H                   |



## 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 e caricabatteria al seguito.
- 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 ciclo-escursione è stata autorizzata dal Consiglio Direttivo del CAI Livorno in data 24 novembre 2025.**

---