

Sul Cammino d'Etruria

Intersezionale CAI Livorno-Bologna-Sesto F.no-Perugia

Il Cammino d'Etruria è un itinerario in MTB da Pisa a Volterra di circa 150 km, con dislivello di m 3500. A Volterra (dove si incrocia la ciclovia "Sulle tracce degli Etruschi") il tracciato si collega con l'itinerario già esistente del Cammino d'Etruria Centro, che in circa 220 km raggiunge Chiusi.

Nell'intersezionale organizzata dal CAI-Sezione di Livorno, sarà percorso un tratto ridotto di due giorni da Livorno a Montecatini Val di Cecina.

Le tappe previste sono le seguenti:

- 1° giorno - Livorno-Casciana Terme;
- 2° giorno - Casciana-Montecatini Val Cecina, più rientro su strada a Cecina.

Il percorso è itinerante, quindi occorrerà portare con sé il necessario per il pernottamento in albergo a Casciana Terme.

A conferma prenotazione si richiede, pertanto, di versare la caparra come indicato sul programma del CAI Livorno.

Alla partenza da Livorno vi è possibilità di trovare parcheggio auto.

E' possibile anche arrivare a Livorno col treno da Cecina, punto finale dell'itinerario del 2° giorno. Chi volesse raggiungere quest'ultima località il venerdì pomeriggio potrà pernottare qui e spostarsi col treno verso Livorno al sabato mattina (corse tra le 7.20-7.50, durata 30-40 minuti).

Per il rientro da Montecatini Val di Cecina a Livorno, infatti, si dovrà scendere sulla costa a Cecina, dove con treno regionale si ritorna a Livorno.

Chi ha pernottato il venerdì sera a Cecina troverà direttamente l'auto.

Per ulteriori informazioni dettagliate si allega il volantino predisposto dal CAI - Sezione di Livorno.



sabato e domenica
18-19 maggio 2024

Informazioni escursione 1° giorno	
Lunghezza	50 km
Dislivello salita	1300 m circa
Difficoltà salita	MC
Difficoltà discesa	MC

Informazioni escursione 2° giorno	
Lunghezza	45 km
+ trasf. su strada a Cecina	33 km
Dislivello salita	1300 m circa
Difficoltà salita	MC
Difficoltà discesa	MC
Qualche breve tratto esposto	

Organizzazione	
Primo ritrovo 18 maggio	ore 8,30
Stazione di Livorno	
Secondo ritrovo 18 maggio.	ore 9,00
P.zza Municipio di Livorno	
Durata 1° giorno circa	ore 6.00
Durata 2° giorno circa	ore 8.00

Quote iscrizione	
Soci CAI	10 Euro
Non soci	Non ammessi
Partecipanti max. n.20 comprensivi di tutte le quattro Sezioni CAI	
Partecipanti max. CAI Bologna n.5	

Informazioni e iscrizioni	
Giuseppe Simoni	
g.simonimail@gmail.com	
+39 329 1858633 (preferibilmente WA)	
Iscrizioni soci CAI BO entro mercoledì 8 maggio 2024	

ATTENZIONE:

La prenotazione va effettuata via mail o WA presso l'accompagnatore della propria Sezione.

Dopo aver ricevuto conferma dell'accettazione, dovrà essere effettuato il versamento della caparra secondo le indicazioni sul c/c del CAI Livorno, indicando nome, cognome, Sezione CAI, data e titolo escursione.

Il cicloescursionismo è un'attività che comporta dei rischi che non possono mai essere del tutto eliminati. Chi partecipa alle escursioni dichiara di esserne consapevole e di essere a conoscenza delle difficoltà tecniche del percorso e del suo impegno fisico. L'iscrizione all'escursione è subordinata all'accettazione del **Regolamento escursioni** e alla conoscenza della **Scala delle difficoltà delle escursioni** pubblicati sul sito ciclocai.caibo.it e prima della partenza verrà chiesto al partecipante di **sottoscrivere la presa visione di quanto sopra esposto**. All'accompagnatore del gruppo spetta ogni decisione in merito allo svolgimento dell'escursione anche se difforme dal programma e potrà variare il percorso o annullare l'escursione qualora le condizioni meteo, dei sentieri o dei partecipanti non siano ritenute favorevoli. I partecipanti dovranno presentarsi con la bicicletta in condizioni di efficienza, con particolare riguardo all'impianto frenante, al cambio e al corretto montaggio delle ruote ed essere muniti di almeno una camera d'aria di scorta e kit di montaggio. Gli accompagnatori non possono rimediare alle inevitabili conseguenze di una cattiva manutenzione del mezzo. **L'uso del casco è sempre obbligatorio:** deve essere allacciato e indossato correttamente per l'intera durata dell'escursione con la sola esclusione delle pause.



Club Alpino Italiano Sez. Livorno

Nando Bastianelli - Lido del Nista
Fondata nel 1888



SABATO-DOMENICA 18-19 MAGGIO 2024

INTERSEZIONALE MTB

SEZ. DI LIVORNO-BOLOGNA-SESTO F.NO- PERUGIA

SUL CAMMINO D'ETRURIA



La Torre dei Belforti e centro storico di Montecatini VC

FOTO: Stefano Dal Canto

- DIRETTORE DI ESCURSIONE:** STEFANO DAL CANTO STEFANO@DALCANTO.INFO 335 325306
- COADIUTORI:**
- ALESSANDRO GAMANOSSI ALEGAMANOSSI@GMAIL.COM 335 6101914
- GIUSEPPE SIMONI G.SIMONIMAIL@GMAIL.COM 3291858633
- NICOLA BIANCUCCI NICOLA.BIANCUCCI@GMAIL.COM 392 0736206
- RITROVO/PARTENZA:** ORE 8:30 STAZIONE LIVORNO/ ORE 9:00 P.ZZA DEL MUNICIPIO-LI
- MEZZO DI TRASPORTO:** MEZZI PROPRI
- DIFFICOLTÀ:** MC/MC
- TEMPO DI PERCORRENZA:** I TAPPA 6 ORE ESCLUSO SOSTE - II TAPPA 8 ORE ESCLUSO SOSTE
- DISLIVELLO:** DISLIVELLO IN ASCESA 1300 M CIRCA PER ENTRAMBE LE TAPPE

LUNGHEZZA: I TAPPA 50 KM CIRCA; II TAPPA 45 KM CIRCA + TRASFERIMENTO A CECINA STAZIONE 33 KM CIRCA

EQUIPAGGIAMENTO: MTB MUSCOLARE O ELETTRICA IN PERFETTE CONDIZIONI
ZAINO CON CAMBIO PER PERNOTTO; SCORTA ACQUA (COMUNQUE DISPONIBILE LUNGO IL PERCORSO); CARICABATTERIE PER E-MTB
PER QUANTO NON RIPORTATO VEDERE "REGOLE BASE PER LA CICLOESCURSIONE"

PRANZO: AL SACCO

COSTI: 65 EUR/PERSONA PER PERNOTTAMENTO PRESSO ALBERGO LIVORNO CASCIANA TME COMPRESO CENA INCLUSO ACQUA E VINO ESCLUSO CAFFE' BEVANDE E ALCOLICI E COMPRESO CONTRIBUTO SEZIONE.

Note L'ESCURSIONE E' RISERVATA AI SOLI SOCI ED E' PREVISTO UN NUMERO CHIUSO DI 20 PARTECIPANTI.

LE RICHIESTE DI ISCRIZIONE DOVRANNO PERVENIRE AL DIRETTORE DI ESCURSIONE O AI COADIUTORI CHE LE ACCETTERANNO IN BASE ALLA DATA DI TRASMISSIONE E AI POSTI DISPONIBILI E SARANNO CONFERMATE SOLO A SALDO DELLA QUOTA DI ISCRIZIONE DI 65 EUR CHE DOVRA' AVVENIRE CONTESTUALMENTE.

IL TERMINE ULTIMO PER LE ISCRIZIONI E' GIOVEDI' 16 MAGGIO.

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

Itinerario

Il Cammino d'Etruria è un Cammino strutturato tematicamente legato al mondo etrusco che si snoda in 7 tappe tra Pisa e Volterra per uno sviluppo di circa 150 km. Esistono inoltre diverse "varianti" dedicate alla mtb che hanno lo scopo di unire al Cammino altri centri importanti come Livorno, Ponsacco, Capannoli e Chianni non toccati dal percorso principale. In realtà entrambi i tracciati sono percorribili sia a piedi che in mtb creando così "anelli" anche di un solo giorno a disposizione dell'escursionista che voglia godersi quella che Leopoldo II, ultimo sovrano del Granducato, definì "la parte più bella della Toscana".

In totale il progetto coinvolge 14 comuni ed è in fase di approvazione definitiva attraverso una Convenzione con Collesalveti capofila e sotto l'egida della Regione Toscana.

Nella nostra intersezionale percorreremo due tappe, ricavate da entrambi i tracciati, che ci porteranno il primo giorno da Livorno a Casciana Terme - dove pernosteremo- e il giorno successivo da Casciana Tme a Montecatini Val di Cecina.

1^ Tappa Livorno-Casciana Tme: Partiamo dal centro storico di Livorno dove possiamo ammirare la seicentesca "Fortezza nuova". Lasciata la città affronteremo la prima erta della giornata con una salita che, percorrendo il CAI 100 A, ci porterà nel cuore delle aree protette dei Monti Livornesi. Percorrendo comode forestali, ma anche divertenti single track arriviamo al piccolo centro della Valle Benedetta non senza avere

ammirato durante il percorso le vestigia dell'Eremo della Sambuca, i resti di antichi mulini e le antiche "ghiacciaie".

Sempre percorrendo sentieri CAI raggiungiamo in discesa Parrana San Martino dove, con un breve diverticolo, arriviamo ai "Ponti grandi" dell'acquedotto Leopoldino, possente opera idraulica in stile neo classico- palladiano concepita e realizzata ad inizi '800 oggi monumento sotto tutela SABAP PI-LI.

Da Parrana SM, attraverso dolci saliscendi - ma senza farci mancare tratti di maggiore impegno- raggiungiamo nell'ordine Lorenzana, il bellissimo punto panoramico della Madonnina de' Monti, Ceppato, Parlascio ed infine Casciana Tme.



Alba tra Santo Regolo e Lorenzana

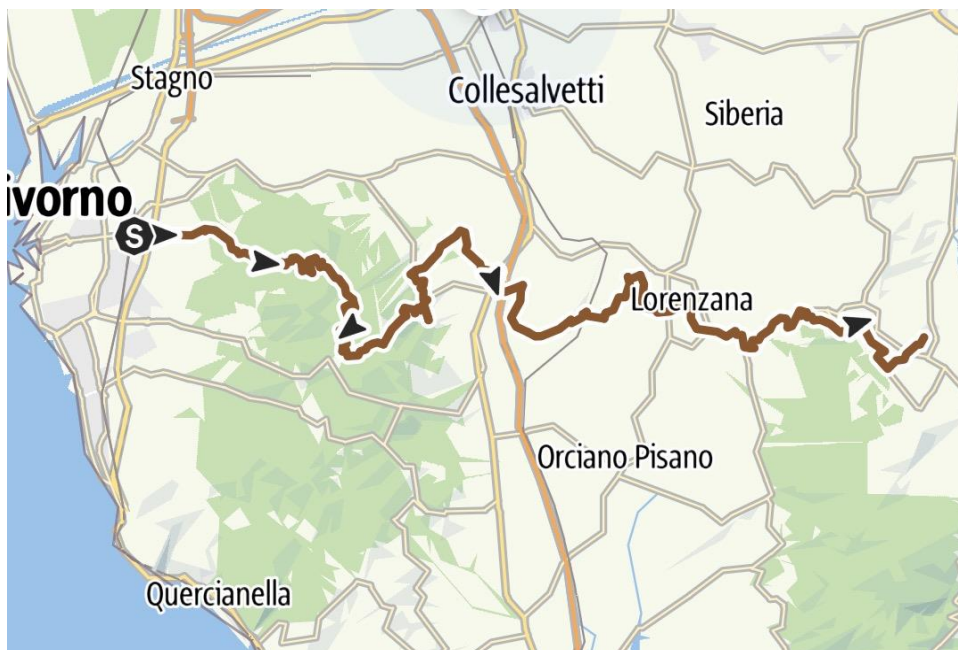
FOTO: Stefano Dal Canto

2^ Tappa Casciana Tme - Montecatini VC: raggiunta la località Fichino, scendiamo nella valle del Cascina per risalire sul crinale opposto ed intercettare nell'ordine Badia la Morrone, Castelvecchio e Terricciola.

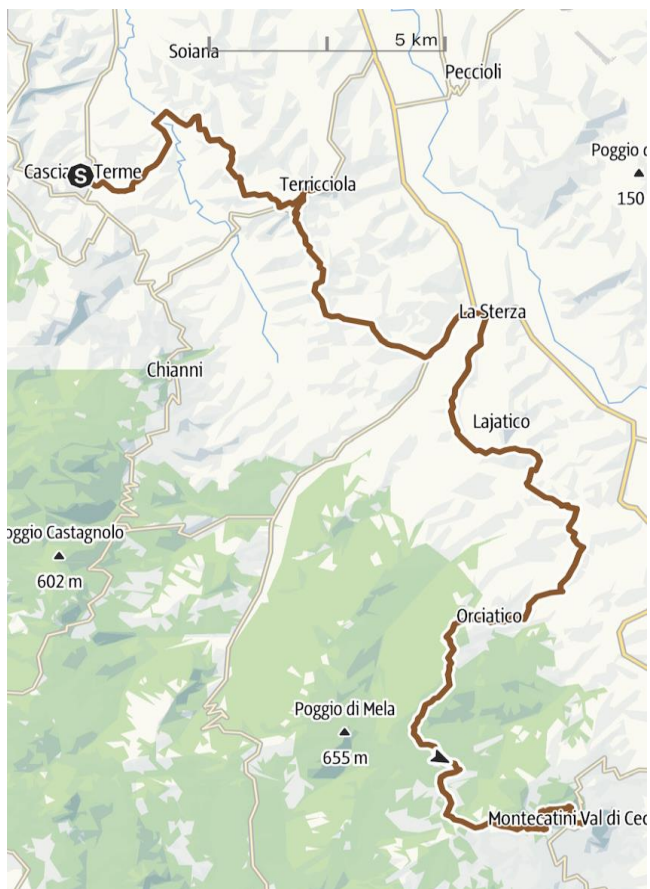
Dopo aver visitato il centro storico di quest'ultima, proseguiamo su Via delle Colline, un tracciato di origine romana che ci porta, lungo crinali aperti e molto panoramici, alla località La Sterza. Da qui risaliamo verso Lajatico dove sarà d'obbligo una sosta al Teatro del Silenzio, *location* di valenza ormai internazionale per le manifestazioni musicali che lì si svolgono ogni anno con la presenza di Andrea Bocelli.

Da Lajatico, lungo un percorso che ad ogni curva ci tenterà per una sosta "fotografica", raggiungiamo Orciatice con la sua torre medioevale e da lì, attraverso un'ampia forestale che attraversa bei tratti di macchia mediterranea ad alto fusto, raggiungiamo la sommità di giornata all'interno del parco eolico "La Miniera" ed infine scenderemo nel centro storico di Montecatini VC attraverso un single track - a tratti esposto - nel quale occorrerà prestare la massima attenzione e che faremo a piedi, ma che in compenso ci regalerà scorci panoramici da cartolina. Arrivati a Montecatini VC, dopo una sosta-ristoro ed eventuale ricarica batterie per e-mtb, dovremo affrontare l'ultima fatica della giornata con trasferimento in bicicletta alla stazione di Cecina dove saranno parcheggiate le auto dal giorno precedente oppure potranno tornare a Livorno in treno. Il tragitto Montecatini VC - Cecina stazione, tutto su asfalto, è di circa 33km dei quali i primi 10 in discesa.

Mapa I Tappa Livorno Casciana Tme



Mapa II Tappa Casciana Tme Montecatini VC



REGOLE DI BASE PER LA CICLOESCURSIONE

- **Bike o EBIKE in buone condizioni e idonee per tracciati misti con gomme non lisce ebike con batteria a pieno carico.**
- **Casco protettivo obbligatorio.**
- **Abbigliamento ciclismo stagionale e k-way.**
- **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.

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 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 o cicloescursione è stata autorizzata dal Consiglio Direttivo del CAI Livorno in data 2 gennaio 2023
