



C.A.I. Sezione di Lucca FOCOLACCIA, Settore MTB

Cortile Carrara, 18 55100 Lucca Tel. 0583 582669

segreteria@cailucca.it - www.cailucca.it - info@focolaccia.org - www.focolaccia.org



Gita in Mountain Bike da Lucca o da Altopascio alle colline delle Cerbaie

Classica escursione in mountain bike alla scoperta dei collegamenti tra Serchio ed Arno, utilizzando viabilità alternative per strade campestri e di palude, poi, entrati nel cuore delle colline delle Cerbaie, in un labirinto di sentieri naturali che percorrono vallette e boschi e che racchiudono al loro interno la Riserva Naturale di Montefalcone

L'itinerario ha uno sviluppo andata e ritorno intorno ai 70 km. che può essere ridotto, per chi lo desidera, partendo da Altopascio, raggiungibile anche in treno con bici.

Il percorso è tutto ciclabile, in prevalenza piano con alcune brevi salitelle, ma può risultare faticoso anche per il fondo sterrato, talvolta dissestato, sassoso o fangoso.

Necessaria bici da montagna o anche tipo trekking (no con copertoni lisci da asfalto). Obbligatorio casco protettivo e attrezzatura per forature e piccole riparazioni.



Ritrovi:

- **Lucca ore 8,30 al "Tempietto" in Via Nottolini** (pressi sottopasso stazione)
- **Altopascio ore 9,15 alla Stazione ferroviaria** (dopo arrivo treno da Pistoia)

Dopo il ricongiungimento dei gruppi ad Orentano, si farà un punto di sosta a Poggio Adorno, grandioso punto panoramico, dove, vicino, c'è un ristorante (da Nando, tel. 0571 297312) dov'è possibile, per chi vuole, un ristoro anche parziale.

La quota di iscrizione è fissata in Euro 5,00 (3,00 per i soci CAI), comprensiva di assicurazione infortuni, accompagnamento e assistenza tecnica.

Informazioni e iscrizioni presso la Sezione del CAI di Lucca aperto dalle 19 alle 20 dei giorni lavorativi oppure direttamente su cellulare o per mail ai direttori della gita.

Direttori di gita:

- Giuseppe Puddu, cell. 349 4750508, e-mail beppepuddu@yahoo.it
- Lorenzo Martinelli, cell. 347 3612144, e-mail dvema@interfree.it