



Club Alpino Italiano - Sezione di Lucca - www.cailucca.it
Cortile Carrara, 18 Tel. e Fax 0583 582669 55100 - LUCCA - LU - ITALY email: segreteria@cailucca.it



La Sezione del C.A.I. di Lucca organizza per

DOMENICA 7 FEBBRAIO

Escursione in MOUNTAIN BIKE sulle Colline Lucchesi

I SENTIERI DI MONTECATINO

Ritrovo: Parcheggio bivio per la Cappella sulla strada provinciale per Camaiore ore 9.00

Partenza: ore 9.06

Descrizione dell'escursione:

Iniziamo l'anno con una escursione di medio impegno. Dopo aver lasciato il parcheggio sulla provinciale inizieremo a pedalare su un tratto di strada asfaltata in salita fino a raggiungere il borgo della Cappella (LU). Salendo il paesaggio si apre su tutta la piana di Lucca. Proseguiremo su strada sterrata immersi tra i castagni e dopo un breve tratto giungeremo alla sommità del pianoro di Montecatino (mt. 480 sul livello del mare), dove troveremo la chiesa romanica, ormai diroccata, qui effettueremo una meritata sosta ristoro. Da questo punto a inizio la parte tecnica dell'intera uscita entrando in un divertente single-trek (sperando nel fondo non troppo bagnato) in prevalenza pianeggiante fino ad arrivare al crocevia e intraprendere la discesa sconnessa in parte tecnica che porta al passaggio della frazione di Torre (LU). La parte finale sarà su comoda asfaltata.

- **Durata:** 2 ore circa

- **Km :** 22 circa

- **Dislivello:** ± 400 m

- **Difficoltà:** **BC (per ciclo-escursionisti di buone capacità tecniche)** percorso su sterrate molto sconnesse o su mulattiere e sentieri dal fondo piuttosto sconnesso ma abbastanza scorrevole con qualche ostacolo naturale (per es. gradini di roccia o radici) (Scala difficoltà MTB CAI)

- **Equipaggiamento:** Casco protettivo obbligatorio

Abbigliamento Ciclismo stagionale e k-way

Mountain bike idonee per tracciati misti con gomme non lisce

Kit foratura con camera d'aria di scorta.

Borraccia con acqua e barrette energetiche o alimenti analoghi sportivi

- **Quota di partecipazione:** **SOCI C.A.I. GRATUITA - NON SOCI 3 €**

(all'atto dell'iscrizione va comunicata la data di nascita)

- **Iscrizioni:** si ricevono sino alle ore 20 di Venerdì 5 Febbraio nella Sezione del CAI di Lucca, oppure presso la libreria Baroni e Lucarotti Team di Lucca in orario d'apertura, entro Sabato 6 Febbraio fino alle ore 11 via telefono 338.3664838

- **Direttore della gita:** Maffei David

- **E.mail** mtb@cailucca.it

- **Per ogni informazione e in caso di maltempo contattare Sarti Carlo Otello al 338.3664838**

Note: in *Direttori* si riservano la facoltà di variare il programma sopra riportato in funzione di eventuali necessità;
le foto scattate in occasione delle escursioni sociali potranno essere utilizzate dalla sezione di Lucca per attività promozionale od altri scopi attinenti all'attività del Club anche attraverso il web