



### SABATO 13 DICEMBRE – SAN ROCCO CHRISTMAS III

Terza edizione della ormai classica cicloescursione natalizia, con nuovo tracciato interamente nel Parco delle Alpi Apuane, concentrato nella sua parte più meridionale; strade bianche, single track, sentieri “apuani” saranno il nostro terreno di gioco, non mancheranno alcuni tratti da “bici in spalla”. Le località che saranno toccate sono: *San Rocco – Groppa – La Parte – Il Termine o Crocione – Foce di Bucine – Focchia – San Rocco*. Ovviamente ci saranno soste, dando modo ai bikers di ammirare il panorama che spazia dalla Versilia alle altre vette delle Alpi Apuane.

A fine escursione ci sarà il tradizionale pranzo a San Rocco in Turrîte, durante il quale verrà presentato il programma 2015 del Gruppo MTB CAI Lucca e ci scambieremo gli auguri di Buone Feste. **Dato lo spirito della gita, ci farebbe molto piacere avervi tutti a tavola con noi, quindi non mancate!!!**

“Spuntino” con menù a 15 € (vedi sotto); tassativa la prenotazione (anche per chi non pedala).

**Termine iscrizioni: giovedì 11 dicembre ore 18.00**

- Difficoltà: BC/BC (buone capacità tecniche);
- Tempo di percorrenza: 5 ore circa;
- Distanza: 22 km circa;
- Dislivello: +/- 900m;
- Trasporto: mezzi propri;
- Ritrovo: parcheggio adiacente il Chiosco di Monica a San Rocco in Turrîte;
- Orari: ritrovo ore 8.30 – partenza ore 9.00 (tassativa la puntualità);
- Luogo: San Rocco in Turrîte (LU);
- Direttore: Simone Bartoli;
- **Info: Elia Serafini 328 7054066 – [mtb@cailucca.it](mailto:mtb@cailucca.it)**

**ATTENZIONE! RITROVO SPOSTATO DA PESCAGLIA A SAN ROCCO IN TURRITE (vedi link Google Maps):**

<https://www.google.it/maps/place/Localit%C3%A0+Turrîte,+10,+55064+Aiola-Il+Colletto+LU/@43.979482,10.397136,19z/data=!3m1!4b1!4m2!3m1!1s0x12d5771facac4d33:0xd427efafdb cfa54?hl=it>

**Menù:**

- Antipasti misti di salumi nostrani e crostini;
- Maccheroni con aromi;
- Rotelle di ricotta;
- Arrostiti misti;
- Patate al forno e spinaci al burro;
- Dolce di ricotta della casa;
- Caffè o crogiolato (per quelli Rock);
- Acqua e Vino.

---

### REGOLE DI BASE

- *Mountain-bike idonee per tracciati misti con gomme non lisce.*
- *Casco protettivo obbligatorio.*
- *Abbigliamento ciclismo stagionale e k-way.*
- *Kit foratura con camera d'aria di scorta.*
- *Borraccia con acqua e barrette energetiche o alimenti analoghi sportivi.*
- *Seguire le direttive del Direttore di gita.*
- *L'organizzazione durante le escursioni dispone di APRIPISTA e CHIUDIPISTA; tassativamente chi supera l'APRIPISTA si assume la propria responsabilità su tutto ciò che accade.*
- *I 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.*