

# AVVICINAMENTO ALLA MOUNTAIN BIKE

## Informazioni tecniche

|                   |               |
|-------------------|---------------|
| <b>Difficoltà</b> | <b>MC/MC</b>  |
| <b>Dislivello</b> | <b>650 mt</b> |
| <b>Distanza</b>   | <b>34 km</b>  |
| <b>Altitudine</b> | <b>200 mt</b> |



## PERCORSO DEL SENTIERO DELL'ASCIONE

Questo incontro è una uscita dedicata in particolare a chi non ha molta pratica o intende avvicinarsi alla mountain bike, partendo con gradualità, mettendo in pratica alcune piccole nozioni sui fondamentali della tecnica di guida, della gestione della propria bicicletta; nell'occasione ciascun partecipante potrà conoscere il nostro gruppo e le nostre iniziative e programmi, provando un percorso iniziale facile ma comunque piacevole e di soddisfazione, circondati da un ambiente a volte sconosciuto e vicino ai nostri centri abitati. Questa iniziativa non è un corso, ma un'occasione per fare ciclo escursionismo e rientrando nel normale regolamento delle uscite sociali.

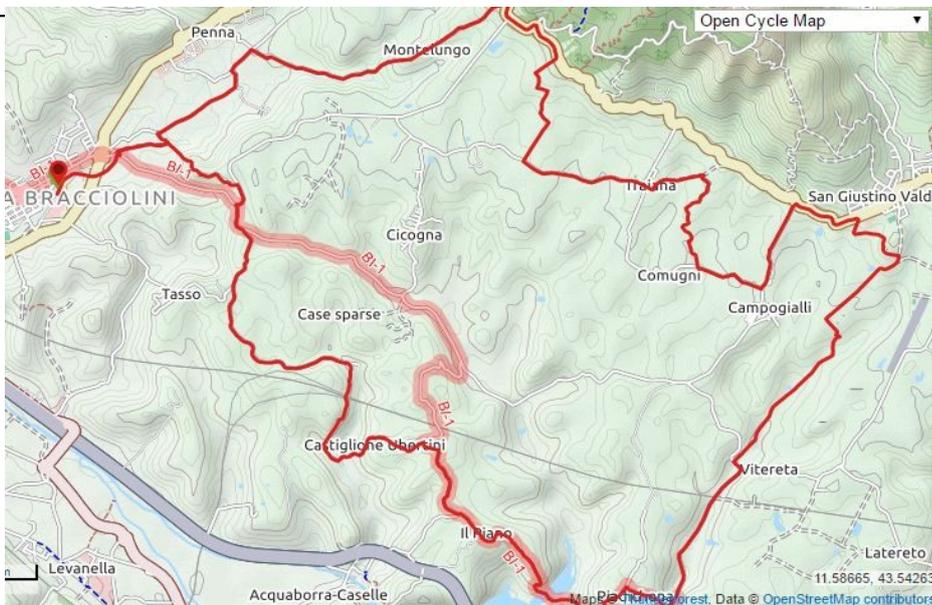
L'escursione inizia da Terranuva Bracciolini da dove seguiremo la pista ciclabile lungo il torrente Ciuffenna per prendere poi un ripido sentiero che in breve ci porterà presso la chiesa ed il convento di Ganghereto. Da qui raggiungeremo la strada asfaltata e voltando a destra torneremo in direzione Terranuova Bracciolini per un breve tratto fino all'incrocio con la strada che conduce a Campogialli. Seguiremo la strada in direzione Campogialli e dopo circa 300 mt. Troveremo il bivio per Il Tasso. Prenderemo per quella direzione seguendo sempre la strada trascurando le indicazioni per la località Il Tasso. Dopo alcuni Km. la strada asfaltata finisce e diventa sterrata.

Proseguendo sulla stessa che a un certo punto diventa sentiero e raggiungeremo la strada asfaltata in prossimità di Castiglion Ubertini. Da qui raggiunta la località Monticello scenderemo nell'Oasi della Bandella per risalire poi presso il ristorante Lo Strettoio. Prenderemo in direzione Vitereta e seguendo le indicazioni, attraverso una serie di sentieri giungeremo a San Giustino. Da qui scenderemo verso Campogialli ed al bivio presso il cimitero gireremo a destra in direzione Comugni. Seguiremo le indicazioni per il sentiero e torneremo al luogo di partenza.

Il percorso pur essendo piuttosto lungo non presenta particolari difficoltà tecniche o altimetriche. Qualche breve tratto di salita impegnativa potrebbe costringerci a mettere i piedi a terra.

**Partenza escursione in mountain bike da Terranuova Bracciolini, sentiero dell'Ascione fino alla riserva naturale dell'Oasi di Bandella. Proseguo tra le campagne di Campogialli e la Traiana, ritorno.**

**Tipologia e fondo stradale:**  
Brevi tratti di asfalto, un lungo tratto con fondo sassoso e sconnesso pendenze massime 10% solo per brevi tratti in



**Difficoltà del percorso:**

La doppia sigla MC/ MC si riferisce alla "scala delle difficoltà" del percorso (in conformità a quanto indicato dal gruppo di lavoro CCE ciclo escursionismo CAI) ed indica rispettivamente la difficoltà in salita/discesa in questo caso per ciclo escursionisti di media capacità (MC) su sterrate dal fondo poco sconnesso o poco irregolare (tratturi, carrarecce) o su sentieri con fondo compatto e scorrevole.

**Materiale consigliato:**

Bicicletta mountain bike, vestiario idoneo, occhiali da sole, chiusura per la bicicletta. Non dimenticare una busta in plastica per la raccolta dei rifiuti del proprio pranzo.

**Materiale obbligatorio:**

Casco, la borraccia d'acqua, Kit per la riparazione di forature (camera d'aria e/o toppe, chiavi, pompa, altro), vestiario idoneo ad andare in bicicletta con pantaloni imbottiti e indumenti anti pioggia; il materiale individuale è assolutamente necessario per essere autosufficienti in occasione di imprevisti quali forature e prevedibili eventi atmosferici quali vento e pioggia, in assenza di un idoneo equipaggiamento non è possibile la partecipazione all'iniziativa.

**Note: Importanti informazioni di Sicurezza**

**In base alle condizioni meteorologiche gli organizzatori si riservano di variare il percorso ed il programma dell'escursione, anche in fase di svolgimento.**

**Programma**

Ore 8.15 ritrovo dei partecipanti presso il parcheggio libero a fianco del bar il "LUPO" zona Pernina di Terranuova Bracciolini .

Partenza ore 8,30 durata dell'escursione la mattina, rientro previsto intorno alle ore 12.30

**Le iscrizioni, devono pervenire telefonicamente agli accompagnatori sezionali entro il giovedì sera antecedente il programma di uscita. I costi di partecipazione sono previsti solo per i non soci in €. 5,00 (comprensiva di assicurazione obbligatoria) e da effettuarsi obbligatoriamente entro il giovedì antecedente l'escursione, presso la sede dalle ore 21,00 alle 23,00, la quota non è rimborsabile in caso di annullamento dell'escursione.**

|                          |                                     |                                |  |
|--------------------------|-------------------------------------|--------------------------------|--|
| Accompagnatori sezionali | Massimo Bellacci<br>tel 334 1368486 | Paolo Rossi<br>tel 347 3740457 |  |
|--------------------------|-------------------------------------|--------------------------------|--|

**NB. – La Sezione non si assume alcuna responsabilità per eventuali danni arrecati a cose o persone durante lo svolgimento dell'escursione.**

Il Segretario ( Cristina Neri )

Il Presidente (Mario BINDI)