Venerdì 7 luglio 2017
(quasi) **plenilunio**

5 Terre by … night in bicicletta !

Gita impegnativa: lunghezza 77 km (percorso A), 74,5 km (percorso B),
40 km (limitato a Levanto), 46,5 km (limitato a Framura)
bici da strada con cambi e luci

uno scenario insolito per un'insolita gita notturna
… se di giorno fa caldo, pedaliamo di notte !

IL PROGRAMMA e IL PERCORSO

– h 19.25 ritrovo alla stazione di Sestri Levante dove alle 19.35 prenderemo il treno regionale 11375 per La Spezia con arrivo alle h 20.15

Accendiamo le luci (il sole tramonta alle 20,48), indossiamo il gilet rifrangente e si parte.

Usciti dal centro di La Spezia imbocchiamo la SP370 detta La Via delle Cinque Terre che con salita non impegnativa ci porta in 9,5 km al termine della galleria della Biassa con vista sul litorale delle 5T. Percorriamo la Via Litoranea scendendo poco sopra Riomaggiore e risalendo, dopo il bivio per Manarola, fino a Volastra [tratto breve ma impegnativo] (18 km circa) con SP51 detta “Strada dei Santuari” Proseguiamo con saliscendi non impegnativi sulla “Strada dei Santuari” fino alla Foce del Termine (30,5 km) per poi scendere fino al Santuario di Soviore (32 km) e poi fino a Levanto (40 km)

Da qui ci sono **due opzioni,** a scelta del capogita e dei partecipanti:
A) Ciclabile per Bonassola e Framura, Piazza, Tagliamento (SP1 “Aurelia”)
B) salita fino a località La Baracca (SP1 “Aurelia”), Passo del Bracco e Tagliamento

A) giunti a Framura (46,5 km) abbandoniamo la ciclabile nei pressi della stazione e cominciamo a salire lungo le frazioni di Framura fino a Costa (50 km). Proseguiamo su SP41 direzione Castagnola e Piazza (55,5 km) dove prendiamo, sempre salendo, la SP40 fino al Tagliamento (62,9 km)

B) da Levanto prendiamo, in fondo al viale alberato, la SP566dir sulla destra e risaliamo fino al bivio per Bonassola (43,8 km). Da qui si prosegue, in salita, per località La Baracca (55,4 km). Imboccata l'Aurelia con leggera salita si arriva al Passo del Bracco e poi si comincia a scendere fino al Tagliamento (60,1 km)

Da qui le due opzioni coincidono con la discesa più decisa alternata a tratti quasi piani fino a giungere a Trigoso e Sestri Levante presso la ns sede (A = 77 km ; B = 74,5 km)

h 02,00 circa [8/07] arrivo a Sestri Levante

IL COSTO: 2 euro (assicurazione RCT + infortuni) per i non soci Fiab, 1 euro (assicur infortuni) per i soci Fiab. Biglietto del treno Sestri Levante – La Spezia a cura dei partecipanti (bici gratis in Liguria)

ISCRIZIONE Entro giovedì 6 luglio presso la sede di Fiab Tigullio Vivinbici (lun 10/12.30, dal mar al ven 16/19) in Viale Dante 132H a Sestri Levante oppure scrivendo a info@fiabtigullio.it

INFORMAZIONI c/o Associazione Fiab Tigullio Vivinbici o direttamente al capogita Federico federicoborromeo72@gmail.com 392 720 8346

NOTE

1. All'atto dell'iscrizione comunicare il proprio recapito telefonico portatile
2. Assicurarsi preventivamente del perfetto stato del proprio mezzo e dotarsi di almeno una camera d'aria di scorta e di kit per riparazioni
3. Equipaggiamento minimo notturno: giubbotto rifrangente, luce di posizione posteriore, fanale anteriore
4. Consigliato l'uso del casco
5. Possibilità di fare un percorso più breve e ritornare in treno da Levanto (h 23,40 oppure h 1,22) o da Framura (h 23,48 oppure h 1,32)

Gita organizzata da

FIAB
Tigullio
Vivinbici

www.fiabtigullio.it

info@fiabtigullio.it