



Sabato 21 maggio 2016

## **BOCCO SOFT**

*il Passo del Bocco dalla parte parmense*

Gita media, in bicicletta da strada, di km 70 e dislivello 600 m



NUMERO MASSIMO PARTECIPANTI: 15 (con bici intera) + altri con bici nella sacca

### **QUOTA DI PARTECIPAZIONE:**

- soci FIAB: € 1,00 per assicurazione infortuni;
- non soci: € 3,00 per assicurazione RC e infortuni.

La quota NON comprende biglietto ferroviario da acquistare autonomamente

**PROGRAMMA:** appuntamento alle 7.00 alla stazione ferroviaria di **Sestri Levante** con partenza alle 7.10 con treno R11363 (partenze da Chiavari 7.01 e da Lavagna 7.05); cambio a La Spezia e ripartenza alle 8.10 con treno R11904 per Borgo Val di Taro con arrivo alle 09.13

Alla stazione di Borgotaro incontriamo i soci di FIAB Parma arrivati in treno da Parma e partiamo con loro. Prima fermata al forno di Sugremaro per acquistare gustose cibarie (focacce, torte d'erbe, pizza..). Successiva sosta a Compiano con salita al Castello. Ripartiamo per Bedonia (caffè?) e poi Santa Maria del Taro. La strada è immersa nel verde, costeggia il fiume, sale lentamente e con paesaggi

sempre diversi, il traffico è limitato. Gli ultimi km di salita, appena più ripida, ed ecco siamo al passo: ci fermiamo al bar dell'ostello per consumare gli acquisti e goderci la soddisfazione di avercela fatta! Dopo è tutta una lunga discesa ma in fondo si rivede il ... mare. A Carasco prendiamo appena possibile la ciclabile dell'Ardesia (ancora in parte chiusa per i danni dell'alluvione). Sosta a San Salvatore per visitare la bella Abbazia dei Fieschi e infine salutiamo gli amici di Parma.

**ISCRIZIONI: ENTRO MARTEDI' 17 MAGGIO 2016 c/o FIAB TIGULLIO VIVINBICI, V.le Dante 132 H - SESTRI LEVANTE negli orari di apertura riportati sul sito [www.fiabtigullio.it](http://www.fiabtigullio.it)**

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 1 camera d'aria di scorta e di kit per riparazioni
2. consigliato l'uso del casco.
3. in caso di previsioni meteo del venerdì precedente fortemente avverse la cicloescursione potrà non essere effettuata

**per info e dettagli: [www.fiabtigullio.it](http://www.fiabtigullio.it) [info@fiabtigullio.it](mailto:info@fiabtigullio.it)**

**Marco: [marcoveirana@tiscali.it](mailto:marcoveirana@tiscali.it) cell 339 102 9558**