



Domenica 30 GIUGNO 2019

VAL di VARA

L'Associazione **FIAB TIGULLIO VIVINBICI** propone una gita nel verde della

Val di Vara

Un percorso mediamente impegnativo (livello 2) di km 75 circa su strada asfaltata, con attraversamento di Castiglione Chiavarese, Santuario di Velva, S. Pietro Vara, Sesta Godano, Mattarana e Passo del Bracco .

Il dislivello totale è di 1000m circa. Utilizzabile qualunque bici, consigliata bici da strada.

Numero Massimo Partecipanti: 15



Quota di Partecipazione:

soci FIAB: € 1,00 per assicurazione infortuni;

non soci: € 2,00 per assicurazione RC e infortuni.

PROGRAMMA:

- ✓ **Ore 8.30 ritrovo a Sestri Levante p.zza dei lavoratori della**
- ✓ **FIT (piazza Coop), iscrizione e partenza**
- ✓ **Ore 10.15 arrivo a Velva,**
- ✓ **Ore 12.30 sosta a Mattarana per il pranzo in trattoria a spese dei partecipanti**
- ✓ **Ore 16.45 rientro a Sestri Levante**

NOTE: Assicurarsi preventivamente del perfetto stato del proprio mezzo e dotarsi di almeno una camera d'aria di scorta e di kit per riparazioni. Consigliato l'uso del casco; dotarsi di luci e giubbino catarifrangente in quanto si percorreranno gallerie.

ISCRIZIONI

entro **VENERDI 28 Giugno 2019** c/o la sede di V.le Dante 132 H a Sestri L. (ore di apertura: mart, merc giov e ven 16-19) o telefonando ai seguenti contatti:

Marco: marcoveirana@tiscali.it cell 339 1029558,

Piero: pastorelli.pietro@yahoo.it cell 347 3089963