



**Domenica 30 GIUGNO 2019**

## **VAL di VARA**

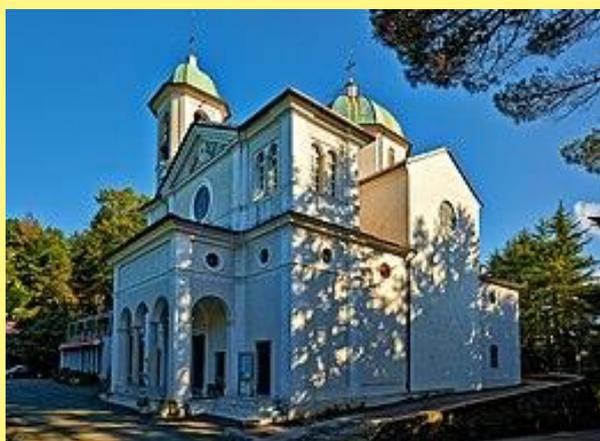
L'Associazione **FIAB TIGULLIO VIVINBICI** propone una gita nel verde della

### **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](mailto:marcoveirana@tiscali.it) cell 339 1029558,

Piero: [pastorelli.pietro@yahoo.it](mailto:pastorelli.pietro@yahoo.it) cell 347 3089963