

Domenica 25 ottobre 2015

Gita in bicicletta di media difficoltà di km 52 **BICI+TRENO**

Un tuffo nella storia romana e percorso favoloso nel golfo dei poeti



SARZANA, LUNI, MONTEMARCELLO, LERICI, FIASCHERINO, TELLARO

CON IL PATROCINIO DELL'ASSOCIAZIONE FIAB TIGULLIO VIVINBICI

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

NUMERO MINIMO PARTECIPANTI: 6

QUOTA DI PARTECIPAZIONE [comprende: trasporto persone + bici su treno A/R, ingresso Museo di Luni con guida, assicurazione non soci, tassa d'iscrizione]

- non soci: € 25

- soci FIAB: € 24

- fruente gratuita ferroviaria: € 12 (non soci € 13)

- minori di 12 anni: € 15

La quota NON comprende quanto non indicato nel programma

PROGRAMMA: Appuntamento alle **8.00** in stazione a **Sestri Levante** per prendere il treno R24523 delle 8.20 con arrivo a Sarzana alle 9.30. Possibilità di salire alle fermate precedenti o seguenti (Lavagna 8.15, Chiavari 8.11, Rapallo 8.03, S.Margherita L. 7.59, Moneglia 8.27).



In bici a Luni. Visita guidata dell'area archeologica (1h e 30'). In bici a Montemarcello. Visita del centro storico e sosta per il pranzo al sacco. In bici a Lerici, Fiascherino e Tellaro. In bici a La Spezia.

Percorso pianeggiante fino a Luni e Bocca di Magra. Salita e misto fino a Montemarcello e Lerici. Pianeggiante il resto.

RITORNO: appuntamento alle **17.40** alla stazione di La Spezia centrale, rientro con R11318 con trasporto bici delle 17.56, con arrivo a Sestri Levante alle 18.40 Possibilità di scendere alle fermate successive o precedenti (Moneglia 18.33, Lavagna 18.45, Chiavari 18.49, Rapallo 18.59, S. Margherita L. 19.03)

ISCRIZIONI: ENTRO GIOVEDI' 22 ottobre 2015 c/o Agenzia Viaggi Baia del Silenzio - Corso Colombo 24 Sestri Levante (Ge) Tel 0185 487015 (ore di normale apertura).

INFORMAZIONI E PUNTO SOCI PRESSO:

- Associazione Fiab Tigullio Vivinbici (sede aperta lun 10/12.30; mart, merc, giov e ven 16/19)
- Il capogita Marco Veirana marcoveirana@tiscali.it 339 1029558

NOTE:

1. all'atto dell'iscrizione comunicare il proprio recapito telefonico portatile
2. assicurarsi preventivamente del perfetto stato del proprio mezzo.
Dotarsi di almeno 1 camera d'aria di scorta e di kit per riparazioni
3. Consigliato l'uso del casco.
4. in caso di previsioni meteo del venerdì precedente fortemente avverse la cicloescursione potrà non essere effettuata

per info: info@fiabtigullio.it oppure Marco marcoveirana@tiscali.it cell 339 1029558