



# SU E GIU' PER LE APUANE

LO SPLENDIDO SCENARIO DELLE CAVE, IL BORGO DI ISOLA SANTA,  
LE GROTTI DI EQUI ED IL CASTELLO DI FOSDINOVO



**Sabato 15 e Domenica 16 Ottobre 2016**

**Gita medio impegnativa di km 100 circa (60+40) disl 1200 + 400**



L'Associazione FIAB TIGULLIO VIVINBICI vi propone una gita in treno+bici medio impegnativa di due giorni su asfalto. Consigliata bici da strada.

## PROGRAMMA:

- in treno fino a Massa;
- in bici Massa - Passo del Vestito (sosta pranzo al sacco) , Isola Santa (visita al borgo), Castelnuovo Garfagnana (visita borgo) - Piazza Al Serchio;
- Cena convenzionata e pernottamento a P.zza Al Serchio in camere doppie con servizi privati;
- Domenica partenza ore 9.20 e treno alle 9.51 da P.zza al Serchio per Equi Terme (visita alle grotte se partecipanti più di 10, in alternativa passeggiata nel parco)
- In bici Equi Terme - Sarzana via Fosdinovo (pranzo al sacco lungo il tragitto ed alle 15 visita guidata del castello).

## TRASFERIMENTI FERROVIARI:

Appuntamento il 15 Ottobre alle 8.00 in Stazione a Sestri L., direttamente al binario, e partenza con treno Regionale diretto 21167 delle 8.20.

Rientro il 16 Ottobre da Sarzana con treno Regionale 24548 delle 17.18 con cambio a SP alle 17.45; arrivo a Sestri Levante alle 18.20.

**COSTO:** 43 € soci 45€ non soci;

La quota comprende: cena, pernottamento, colazione e assicurazione RCT.

La quota NON comprende: trasferimenti in treni Regionali; acquistare autonomamente il biglietto; ingresso eventuale alle grotte e visita guidata del Castello, pranzi al sacco.

**ISCRIZIONI:** entro lunedì 10 Ottobre ore 13.00 a [info@fiabtigullio.it](mailto:info@fiabtigullio.it) o [ros.macchia@tiscali.it](mailto:ros.macchia@tiscali.it) o telefonando al capogita Rosario 330-790007. Numero max partecipanti 14.

All'iscrizione va versato l'intera somma o direttamente in sede o tramite bonifico a Carispezia IT91 J060 3032 2300 0004 6299 412.

**INFORMAZIONI e PUNTO SOCI** presso: Associazione Fiab Tigullio Vivinbici, Viale Dante 132H a Sestri Levante (orari di apertura sul sito [www.fiabtigullio.it](http://www.fiabtigullio.it))

**NOTE:**

- All'atto dell'iscrizione comunicare il proprio recapito telefonico portatile
- 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.
- In caso di previsioni meteo del venerdì precedente fortemente avverse la gita potrebbe essere annullata. In tal caso gli iscritti saranno avvisati via sms

Per info: [info@fiabtigullio.it](mailto:info@fiabtigullio.it) oppure Rosario [ros.macchia@tiscali.it](mailto:ros.macchia@tiscali.it) cell 330 790007