



Domenica 23 marzo 2014
Gita in bicicletta medio impegnativa di km 37
GIORNATA NAZIONALE FAI
CON IL PATROCINIO DELL'ASSOCIAZIONE VIVINBICI-FIAB/TIGULLIO

LA SPEZIA, Arsenale Militare Marittimo



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

QUOTA DI PARTECIPAZIONE [comprende: trasporto persone + bici su treno A/R, tassa d'iscrizione]

- non soci: € 11.60
- soci FIAB: € 9.70 (riduzione dovuta alla convenzione FIAB / Trenitalia)
- fruitori gratuit  ferroviaria: € 2,00
- minori di 12 anni: € 6.10 , € 6.80 non soci

La quota NON comprende quanto non indicato nel programma

PROGRAMMA: appuntamento alle **8.10** alla stazione ferroviaria di **Sestri Levante** con partenza alle 8.20 con treno R24523 e arrivo a Riomaggiore alle 8.59 (partenze da S. Margherita L. 7.59 Rapallo 8.03 Chiavari 8.11 Lavagna 8.15 Moneglia 8.26; chi sale prima o dopo provvede da s  ai biglietti)

In bicicletta da Riomaggiore a La Spezia.

Per **chi non vuol fare la pedalata** da Riomaggiore a La Spezia c'  la possibilit  di arrivare in treno a La Spezia (stesso treno). Quota di partecipazione: € 11.40 , minori di 12 anni € 6.80 Alla stazione un incaricato del servizio "Speziainbici" consegner , **a chi ne far  richiesta**, una bicicletta.

L'appuntamento per tutti i partecipanti   all'ingresso principale dell'Arsenale in **Piazza Chiodo alle 10.30.**

VISITA GUIDATA GRATUITA (circa 1,5 h) di parte dell'Arsenale e dell'ex convento di S. Francesco a cura del FAI con gli apprendisti ciceroni.

PRANZO al sacco a cura dei partecipanti.

RITORNO: proseguimento in bicicletta per San Terenzio, Lerici e Sarzana. Visita di Sarzana.

Chi si ferma a La Spezia può proseguire autonomamente la visita della città e poi riconsegnare la bicicletta alla stazione secondo gli accordi presi con l'incaricato.

Il treno R11318 parte da La Spezia alle 17.56

Ritorno in treno + bici da Sarzana con treno R11858 in partenza alle 17.26; cambio a La Spezia e proseguimento con treno R11318 e **arrivo a Sestri Levante alle 18.40** (arrivo a Moneglia 18.33 Lavagna 18.45 Chiavari 18.49 Rapallo 18.59 S. Margherita L. 19.03)

ISCRIZIONI: ENTRO GIOVEDI' 20 MARZO 2014 C/O Agenzia Viaggi Baia del Silenzio - Corso Colombo 24 Sestri Levante (Ge) Tel 0185 487015 (ore di normale apertura).

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 e dettagli: www.vivinbici.org info@vivinbici.org

Marco: marcoveirana@tiscali.it cell 339 1029558

Fotocopiato in proprio a Sestri Levante (Ge) in C.so Colombo 24 il 17/03/2014