



## **BUTTATI SU!!!**



Si tratta di una serie di uscite in bicicletta dedicate a chi non osa fare la salita!

Ma perché???!?!?

Viviamo in Liguria, una terra stupenda e affascinante, piena di posti incantevoli e scorci bellissimi! Perché privarci di poterla conoscere in bici solo perché abbiamo paura delle salite?!

La salita è senz'altro dura, MA NON IMPOSSIBILE!!!

**Il segreto è non buttarsi giù, provare, andare con il proprio ritmo senza fretta, e qualche volta senza problemi si può anche scendere e spingere a mano per riprendere il fiato!**

**Vi proponiamo quindi un'uscita al mese con dei percorsi propedeutici uno all'altro; tra un incontro e l'altro vi consiglieremo di fare almeno due o tre uscite per conto vostro.**

**Così pian piano, con tutta la calma, affronteremo delle salite insieme, senza fretta come è il nostro motto!** Vi affiancheremo nella scoperta di quanto è bello arrivare in cima sulle proprie gambe e godersi il panorama nella natura e nel silenzio della bicicletta!

### **PRIMA USCITA: DOMENICA 27 GENNAIO**

La panoramica di Lavagna.

**19km, dislivello totale 212m**

Vedi il percorso al link:

<http://www.gpsies.com/map.do;jsessionid=ADDBA24BE705BB5BFDFAEDE32DC0A35E?fileId=ajvxqidpfivmhxyk>

**RITROVO: ORE 9.00 PRESSO CASSETTE ROSSE - Via Bruno Primi, Sestri Levante.** Possibilità di raggiungere Sestri con modalità BICI+TRENO con il RV2043 che arriva alle 8.55 (S.Margherita 8.32, Rapallo 8.37, Chiavari 8.46, Lavagna 8.50) La partecipazione è gratuita per soci e non.

**E' consigliato l'uso del casco!!!**

Per info e dettagli:

**[WWW.VIVINBICI.ORG](http://WWW.VIVINBICI.ORG)**

**[info@vivinbici.org](mailto:info@vivinbici.org)**

**3391029558**