

# LA CICLOFFICINA



...un posto dove i cittadini grandi e piccoli potranno eseguire piccole riparazioni e fare manutenzione alla propria bicicletta con l'assistenza dei volontari, l'attrezzatura disponibile e l'aiuto di facili lezioni. Inoltre puoi portare e lasciarci la tua vecchia bici da adulto e da bambino che non usi più e trovarne altre che ti possono servire!

## Orario Estivo

LUNEDI' 10.00/12.30  
 MARTEDI' 16.00/19.00  
 MERCOLEDI' 16.00/19.00  
 GIOVEDI' 16.00/19.00  
 VENERDI' 16.00/19.00

# BICI-BUS



Torna a settembre!

I volontari di Fiab Tigullio Vivinbici accompagnano a scuola i ragazzi delle scuole medie di Chiavari e Sestri Levante. Per saperne di più [www.fiabtigullio.it/progetto\\_scuola.htm](http://www.fiabtigullio.it/progetto_scuola.htm)

## Ciclobiblioteca

...un polo specifico della biblioteca comunale dedicato al ciclista dove trovare libri e pubblicazioni sul "mondo bici" e non solo: guide, manuali, racconti, cartine con i consigli dei volontari Vivinbici... e dove potrai mettere a disposizione di tutti i libri sul tema in tuo possesso. I giorni di apertura coincidono con quelli della Ciclofficina



Da Cicli Enrico i soci Vivinbici hanno uno sconto del 10%

Via Nazionale 415  
 16039 Sestri Levante (GE)

## DIVENTA SOCIO FIAB TIGULLIO VIVINBICI

### PERCHE' ASSOCIARSI?

Perché condividi scopi e finalità dell'associazione, in tutto o in parte. Perché sei d'accordo che un'associazione forte di molti soci può perseguire più efficacemente scopi e finalità.

Perché puoi contribuire alla vita associativa liberamente in modo attivo, partecipando agli organi associativi, facendo proposte, dando una mano nella realizzazione delle attività ma anche in modo meno impegnativo partecipando alle iniziative e manifestazioni ed ancora semplicemente con il tuo contributo economico ed accrescendo il "peso" dell'associazione.



dalla parte di chi

#PEDALAOGNIGIORNO

### COMPRESI NELL'ISCRIZIONE

L'abbonamento alla rivista "BC"



e la *copertura assicurativa RC* dei rischi derivanti dalla circolazione in bicicletta (eccetto manifestazioni ciclistiche agonistiche).

### COSTO DELLA TESSERA

Socio ordinario 28 €

(Compresa rivista BC, senza rivista 22€)

Socio junior (fino 18 anni) 10 €

(senza rivista)

Tessera famiglia 56€

(Compresa rivista BC, senza rivista 50€)

Socio sostenitore da 40 € in su

Visita il nostro sito

[www.fiabtigullio.it](http://www.fiabtigullio.it)

Seguici su facebook

[www.facebook.com/vivinbici.tigullio](http://www.facebook.com/vivinbici.tigullio)

Scrivici

[info@fiabtigullio.it](mailto:info@fiabtigullio.it)

### SEDE OPERATIVA

Viale Dante 132H, Sestri Levante

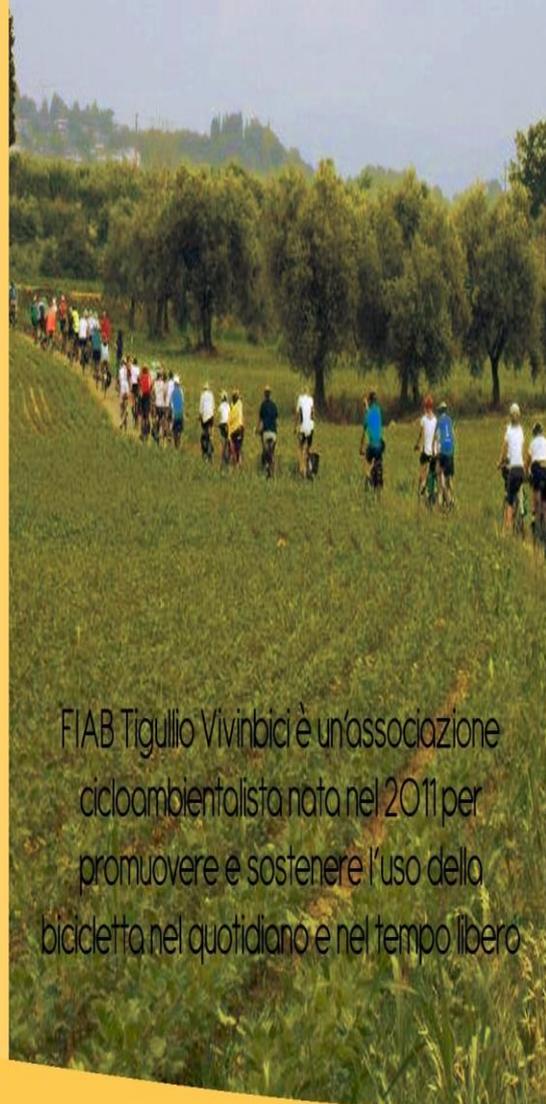


Tigullio

Vivinbici

## Programma attività 2015 luglio - dicembre

cicloescursioni cicloeventi bicibus ciclofficina



FIAB Tigullio Vivinbici è un'associazione cicloambientalista nata nel 2011 per promuovere e sostenere l'uso della bicicletta nel quotidiano e nel tempo libero



# Luglio



**IL GELATO ARTIGIANALE, UNA DOLCE MAGIA** Breve percorso in bicicletta lungo le ciclabili di Sestri Levante sino ai Bagni Liguria, dove Ettore Reati e Viviana Gori presentano il loro libro sul gelato artigianale. Al termine degustazione del gelato.  
Ritrovo: ore 20.20 stazione bike sharing a Riva Trigoso  
gio 9/7

**PICCOLI MUSEI. GRANDI MOZIONI** Gita a Masso e Velva medio impegnativa con visita ai musei Archeominerario di Masso e Contadino di Velva.  
Ritrovo: sede di Fiab Tigulio Vivinbici in Viale Dante 132H a Sestri Levante alle 8.30  
sab 11/7

**ASTA BENEFICA CIF** In occasione della festa di San Giacomo presso la Parrocchia di Rupinaro a Chiavari si terrà l'asta benefica con la vendita delle biciclette recuperate dai ragazzi di Cif- formazione nella Ciclofficina di Fiab Tigulio Vivinbici  
sab 18/7

**LA VIA DEI PESCATORI** Itinerario di 3 ore sulla Via dei Pescatori alla ricerca delle tracce della Sestri Levante della cultura del mare, dei marinai e dei pescatori.  
Appuntamento alle 16.00 in Piazza Lavoratori Fit a Sestri Levante  
gio 23/7

**BICIAMICI PARCO AVETO** Gita MTB in Val d'Aveto con splendido giro intorno al Monte Penna alla ricerca delle fresche sorgenti del Taro e del Ceno e pranzo al Rifugio "Faggio dei 3 comuni".  
Appuntamento a S. Stefano d'Aveto alle 10.10  
sab 25/7

**LA VIA DEI FRANTOI** Itinerario suggestivo in una dimensione diversa rispetto al centro abitato di Sestri Levante, un'immersione nel verde argenteo degli olivi, tra "fasce" e colori, attività produttive tipiche e nuclei storici di antica origine con visita finale guidata al frantoio della Cooperativa Olivicoltori Sestresi... e non solo.  
Appuntamento alle 8.15 in Piazza Lavoratori Fit a Sestri Levante  
mer 29/7

**LA VIA DELLE CHIESE E DEI PALAZZI** Con questo percorso, ci immergiamo nella Sestri Levante storica e scopriamo quanto questa città sia stata punto di riferimento per tutta la Liguria di Levante sia in epoca medievale che moderna.  
Appuntamento alle 9.15 presso il MuSel in Largo Colombo a Sestri Levante.  
gio 30/7

# Agosto



**BICIGRIGLIATA** Facile pedalata da Sestri L. fino a località Scaruglia, lungo la Cidovia dell'Ardesia, dove al fresco gusteremo la nostra grigliata.  
Ritorno suggestivo notturno.  
Prenotazione obbligatoria.  
Appuntamento Piazza Lavoratori Fit (c/o la Coop) a Sestri Levante alle 18  
sab 1/8

**BC ILLUMINIAMOCI**

Critical Mass Notturmo

Illuminate le vostre biciclette, faremo un critical mass esclusivo  
dom 9/8

**fiabe...in bicicletta**

Appuntamento per tutti i bambini e ragazzi  
ven 14/8 h 21.00

**ANGOLI NASCOSTI DELLA VALGRAVEGLIA** Ci arrampichiamo ai borghi medievali di Nascio e Cassagna con il giusto mix di asfalto e sterrato. Pranzo in agriturismo (Km 60)  
dom 23/8

**LA VIA DELLE CHIESE E DEI PALAZZI** Con questo percorso, ci immergiamo nella Sestri Levante storica e scopriamo quanto questa città sia stata punto di riferimento per tutta la Liguria di Levante sia in epoca medievale che moderna.  
Appuntamento alle 9.15 presso il MuSel in Largo Colombo a Sestri Levante.  
mar 25/8

**BICIAMICI PARCO AVETO** Gita di 2 giorni nel Parco dell'Aveto. La meta sarà il Passo del Bocco dove dormiremo presso il rifugio con un percorso ad anello che dal mare ci porterà in Val Graveglia e al Passo del Bocco, e poi al Monte Zotta, Passo del Biscia, Monte Parale e Case Gromolo  
sab 29/8 e dom 30/8

# Settembre



**UNA DOMENICA IN LIBERTÀ SENZA AUTO A RAPALLO**  
In occasione della chiusura ai veicoli della zona della città più penalizzata dal traffico  
dom 13/9

SETTIMANA EUROPEA  
DELLA MOBILITÀ SOSTENIBILE

DA MERCOLEDÌ 16 A MARTEDÌ 22



DO THE RIGHT MIX

Tante iniziative per far sentire la nostra voce a favore dell'intermodalità,  
il tema di quest'anno

An initiative of the



**CICLORADUNO FIAB DEL NORDOVEST** Lungo la variante ligure della Cidovia dei Pellegrini da Sestri Levante a La Spezia.  
Appuntamento alle 11.00 in Piazza Lavoratori Fit (c/o la Coop) per i partecipanti delle Associazioni Fiab provenienti dal Piemonte e dalla Liguria. Preiscrizione entro il 30 agosto  
sab 26/9 e dom 27/9

# Ottobre

**LA CICLABILE PIÙ BELLA D'ITALIA E SCORRIBANDA ALL'ESTERO** 100 km e 200m di dislivello. Treno per Ventimiglia, poi Mentone. Si torna fino a Sanremo con pernottamento in zona. Poi la ciclabile fino a Cervo con soste varie e treno da Andora  
sab 10/10 e dom 11/10

**GITA TRENO+BICI NELLO SPEZZINO** Vedremo Sarzana, Lunì, Montemarcello, Lerici, Arcola. Da non perdere  
dom 18/10

# Novembre

**BICICASTAGNATA** Classica gita facile insieme agli Amici della Bicicletta di Genova  
dom 8/11

# Dicembre

**BICIAUGURI DI NATALE** A Sorpresa!!  
lun 7/12

PER TUTTI QUESTI ITINERARI SONO DISPONIBILI BICICLETTE SU  
PRENOTAZIONE

Le gite proposte in questo programma sono aperte a soci e non, ai minorenni solo se accompagnati da un adulto.  
Lo spirito delle gite Fiab è: insieme... senza fretta!  
Alle gite di Fiab si pedala in allegra compagnia, si fanno nuove amicizie e si conosce il territorio senza correre e fermandosi quando occorre.

Si ricorda a tutti i partecipanti che è sempre obbligatorio il rispetto delle norme del Codice della strada e che prudenza e buon senso aiutano a prevenire incidenti.  
L'uso del casco, anche quando non obbligatorio, è sempre raccomandato.

COME ISCRIVERSI ALLE GITE

Per ogni singola gita verrà pubblicata una scheda dettagliata (sul percorso, gli eventuali costi, gli orari di partenza e di arrivo, le modalità di iscrizione) sul sito e sulla pagina facebook. Tale scheda verrà anche inviata via mail a tutti i soci e a tutti coloro che ci faranno richiesta di essere informati sulle nostre attività via mail. È richiesto sempre l'iscrizione entro i 3 gg antecedenti la data della gita.

CONTATTI

info@fiabtigulio.it Tel. 339 1029558