

VISTA SESTRI CON LA BICI / VISTING SESTRI BY BIKE

BICICLETTE A DISPOSIZIONE + CICLOGUIDA DI SESTRI

E' possibile utilizzare per alcune ore alcune biciclette da adulti (max 10, adatte per donna e per uomo) e alcune biciclette per bambini

Dove: in Viale Dante 132h a Sestri L. c/o FIAB Tigullio Vivinbici

Quando: negli orari di apertura lun 10-12.30 mart 17-19
merc 19-23 giov 10-12.30

Info: sul sito www.fiabtigullio.it
oppure telefonando 339 1029558

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 ritireremo le biciclette requisite dalla polizia municipale di Sestri Levante e di altri Comuni che lo vorranno e ridaremo loro nuova vita.

ORARIO ESTIVO

LUNEDI' 10.00/12.30

MARTEDI' 17.00/19.00

MERCOLEDI' 19.00/23.00

GIOVEDI' 10.00/12.30

DIVENTA SOCIO FIAB TIGULLIO VIVINBICI

PERCHE' ASSOCIARSI?

Perchè condividi scopi e finalità dell' associazione, in tutto o in parte.

Perchè sei d'accordo che un' associazione forte di molti soci può perseguire più efficacemente scopi e finalità.

Perchè 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.

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 20 €

Socio junior (fino 18 anni) 10 € (senza rivista)

Tessera familiare 50 €

Socio sostenitore da 30 € in su

MAGGIORI INFORMAZIONI

WWW.FIABTIGULLIO.IT

SEGUICI SU FACEBOOK

WWW.FACEBOOK.COM/VIVINBICI.TIGULLIO

SCRIVICI

INFO@FIABTIGULLIO.IT

SEDE LEGALE

VIA BRUNO PRIMI PRESSO CASSETTE ROSSE, SESTRI LEVANTE

SEDE OPERATIVA

VIALE DANTE 132H, SESTRI LEVANTE



PROGRAMMA ESTIVO 2014



FIAB TIGULLIO VIVINBICI È UN'ASSOCIAZIONE
CICLOAMBIENTALISTA NATA NEL 2011 PER PROMUOVERE E
SOSTENERE L'USO DELLA BICICLETTA NEL QUOTIDIANO E
NEL TEMPO LIBERO



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

Via Nazionale 415
16039 Sestri Levante (GE)





le caldi notti estive fanno venir voglia di uscire di casa?
perché non farlo in un modo originale incontrando tanti amici?
organizziamo pedalate di gruppo notturne per scoprire itinerari insoliti
e "appetitose" iniziative

La Val Trebbia in bici da Piacenza a Sestri Levante
... dalla pianura al mare lungo la "Via di Annibale"
gita impegnativa di 142 km circa con differenza
altimetrica di più di 1000 m
4, 5 e 6 luglio

BICI + ANGIURIA Facile pedalata serale alla scoperta delle
diverse identità di Lavagna con rigenerante e reidratante
degustazione finale
Ritrovo: Lavagna, fronte municipio
giovedì 17/7 h 20.30

GRIGLIATA sulla **Ciclovía dell'ardesia** Facile pedalata da Sestri L.
fino a località Scaruglia, lungo la Ciclovía dell'Ardesia, dove
nell'area di sosta gusteremo la nostra grigliata.
Ritorno suggestivo notturno.
Prenotazione obbligatoria.
Ritrovo: Piazza Lavoratori Fit (c/o la Coop) - Sestri L.
sab 2/8 h 17.30

PEDALA COL M



U Quattro itinerari scelti fra quelli proposti dal
S Museo della Città di Sestri Levante ...
E ...da percorrere in bicicletta
L

LA VIA DEI PESCATORI Alla scoperta della vocazione
marinara di Sestri Levante, ammirando le spiagge e
l'alloggio delle imbarcazioni e dei pescherecci.
Solo su prenotazione (minimo 5 partecipanti)
Ritrovo: Piazza Lavoratori Fit (c/o la Coop) - Sestri L.
merc 16/7 h 17.00 e merc 13/8 h 17.00

LA VIA DEI FRANTOI Andremo sulle colline di Sestri L. alla
scoperta delle attività produttive tipiche del territorio, in
mezzo al verde degli ulivi con visita finale guidata al frantoio
della Cooperativa Olivicoltori Sestresi.
Solo su prenotazione (minimo 5 partecipanti)
Ritrovo: Piazza Lavoratori Fit (c/o la Coop) - Sestri L.
ven 18/7 h 8.15 e ven 8/8 h 8.15

LA VIA DELLE CHIESE E DEI PALAZZI 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.
Solo su prenotazione (minimo 5 partecipanti)
Ritrovo: Piazza Lavoratori Fit (c/o la Coop) - Sestri L.
dom 3/8 h 9.30 e ven 22/8 h 17.00

LA VIA DEI MINATORI E DEI CONTADINI Lungo questo
percorso, che ci porterà prima a Masso e poi a Velve, è
possibile osservare gli aspetti geologici, geomorfologici e
mineralogici più peculiari del territorio, che nascondono
nella maggior parte dei casi una storia di sfruttamento, sia
minerario che contadino, con origini antichissime.
Solo su prenotazione.
Ritrovo: Piazza Lavoratori Fit (c/o la Coop) - Sestri L.
sab 16/8 h 8.15

Per tutti questi itinerari sono disponibili biciclette
su prenotazione



Ciclisti notturni ad alta visibilità
Ritorna l'evento clou dell'estate con tante
biciclette superilluminate per la notte di San Lorenzo
Ritrovo in Piazza Bo a Sestri Levante
dom 10/8 h 21.30

BICI + BAGNO Facile pedalata serale alla scoperta degli scorci
segreti di Chiavari con tuffo finale
Ritrovo: Chiavari, Piazza Mazzini
giovedì 14/8 h 20.30

BICI + GELATO Facile pedalata serale alla scoperta degli scorci
segreti di Sestri Levante con due soste gelato per non farci
mancare nulla !!
Ritrovo: Piazza Lavoratori Fit (c/o la Coop) - Sestri L.
giovedì 4/9 h 21.00

NATURA E MTB

IL BOCCO DI BARGONE E TAVARONE Percorso in MTB tra
panorami bellissimi e interessanti siti geologico-naturalistici
dopo la ciclabile per Casarza salita a Bargone e al Bocco di
Bargone (passo), discesa a Colli di Tavarone, salita a Tavarone,
discesa a Torza, traforo e discesa a Sestri L.
Ritrovo: Piazza Lavoratori Fit (c/o la Coop) - Sestri L.
Prenotazione obbligatoria.
dom 20/7 h 7.45

TRAVERSATA DEI LAGHI (Lame, Agorale, Giacopiane) Percorso
in MTB dal Lago delle Lame, al Lago delle Agorale e al Lago di
Giacopiane all'interno del Parco dell'Aveto.
Splendidi panorami e foreste "nordiche".
Pranzo alla Malga Perlezi.
Ritrovo: Piazza Lavoratori Fit (c/o la Coop) - Sestri L.
Prenotazione obbligatoria.
sab 9/8 h 7.30

SORGENTI DEL GROMOLO Percorso in MTB che da Sestri L. ci
porta a Villa Tassani e poi alle Sorgenti del Gromolo.
Si prosegue dopo pranzo per il Rifugio belvedere e il Passo del
Bocco di Bargone.
Discesa a Bargone e proseguimento per Sestri L.
Pranzo all'Agriturismo "Le sorgenti del Gromolo"
Ritrovo: Piazza Lavoratori Fit (c/o la Coop) - Sestri L.
Prenotazione obbligatoria.
sab 23/8 h 8.30

LA CICLOFFICINA IN PIAZZA



Portiamo in piazza la nostra Ciclofficina per
imparare a prendersi cura della piccola manutenzione
ordinaria della due ruote e per promuovere una cultura
dell'utilizzo quotidiano e corretto della bicicletta
e della capacità di saper fare con le proprie mani.
Ritrovo: sul lungomare di Sestri L. c/o l'Hotel Nettuno
ven 18/7 e ven 22/8 h 17 - 23

APERICENE

serate in compagnia con proseguimento nel dopocena
con attività dedicate alla bicicletta

merc 30/7 h 19.00 **Apericena**; seguirà incontro dedicato alla
conoscenza e cura della propria bicicletta

merc 20/8 h 19.00 **Apericena**; in seguito film a tema ...a sorpresa!

Ritrovo: presso la sede dell'Ass.ne FIAB Tigullio Vivinbici in Viale
Dante 132H a Sestri L.

BICYCLE VELO FAHRRAD BICICLETA Ποδήλατο CYKEL FIETS Велосипед

BICYCLE RIDE DISCOVERING SESTRI LEVANTE (in English)
Meeting in Piazza Lavoratori Fit (at the supermarket Coop)
Sestri L.
sun 27/7 h 9.00

Il programma contiene indicazioni di massima e le date
potrebbero subire variazioni. Invitiamo a consultare le schede
dettagliate per ogni singola proposta, con eventuali costi, che
saranno pubblicate sul sito fiabtigullio.it, sulla pagina FB e diffuse
tramite stampa. Per tutte le iniziative in bicicletta è prevista
l'assicurazione RCT per i non soci al costo di 1€

CONTATTI
info@fiabtigullio.it Tel. 339 1029558