



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!

PROGRAMMA COMPLETO

- 1. DOMENICA 27 GENNAIO: la panoramica di Lavagna. 19km, dislivello totale 212m**
- 2. SABATO 16 FEBBRAIO: da Sestri a Consenti e ritorno. 36km dislivello totale 250m**
- 3. SABATO 9 MARZO: Villa Loto e San Bernardo. 17km, dislivello totale 413m**
- 4. SABATO 20 APRILE: Sestri – Castiglione – Campegli - Sestri. 20km, dislivello totale 348m**
- 5. SABATO 18 MAGGIO: Sestri – Rapallo (le Grazie!) e funivia per Montallegro, ritorno in treno. 23km, dislivello totale 529m**

RITROVO: ORE 9.00 PRESSO CASSETTE ROSSE (Via Bruno Primi) Sestri Levante; per la gita numero 5 ritrovo alle ore **8.00**. Si gradisce la prenotazione via mail o telefonica. La partecipazione è gratuita per soci e non. Per l'uscita 5 sarà previsto un costo per biglietto treno/funivia. **E' consigliato l'uso del casco!!!**

Per info e dettagli:

WWW.VIVINBICI.ORG

info@vivinbici.org

3391029558