

Le gite e le attività sono aperte ai soci e non, ai minorenni solo se accompagnati da un adulto.

Il programma contiene indicazioni di massima. Schede dettagliate per ogni singola proposta saranno pubblicate sul sito vivinbici.org, sulla pagina FB e diffuse tramite stampa.

(*) DOVE INDICATO È NECESSARIA LA PRENOTAZIONE
Scrivi a info@vivinbici.org
Tel. 339 10 29 558

Lo spirito delle gite Fiab è: **Insieme..senza fretta!**
Alle gite Fiab si pedala in allegra compagnia, si fanno nuove amicizie e si conosce il territorio senza correre e fermandosi quando occorre.

ASSOCIAZIONE
VIVINBICI

GLI ACCOMPAGNATORI



MARCO ANDREA LAURA ROBERTO VALTER



SIMONE FRANCESCO ROSARIO ANTONIO DAVIDE



PIERO SARA ELENA CHIARA

La buona riuscita delle ciclo-escursioni dipende dalla partecipazione responsabile degli iscritti e dallo spirito di collaborazione con gli accompagnatori, che sono volontari dell'associazione. 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. Appareti di sicurezza attiva e passiva (freni, luci e catadiottri) devono essere presenti e in condizioni di efficienza. L'uso del casco, anche quando non obbligatorio è sempre raccomandato. I programmi non costituiscono iniziativa turistica sportiva, bensì attività sociale ricreativa-ambientale svolta per il raggiungimento degli scopi statutari dell'associazione

Vivinbici è un'associazione cicloambientalista nata a Luglio 2011 a Sestri Levante

DIVENTA SOCIO VIVINBICI-FIAB

Compresi nell'iscrizione ci sono l'abbonamento alla rivista BC e la copertura assicurativa RC dei rischi derivanti dalla circolazione in bicicletta

Maggiori informazioni su:

www.vivinbici.org

www.facebook.com/vivinbici.tigullio



ESTATE IN BICICLETTA
NEL TIGULLIO



Programma attività

LUGLIO AGOSTO
2013



In collaborazione con



f g+
vivinbici.org

CICLISMO&CULTURA

4 itinerari scelti fra quelli proposti dal Museo della Città di Sestri Levante ... da percorrere in bicicletta



VIA DEI FRANTOI Andremo insieme alla scoperta delle attività produttive tipiche del territorio, in mezzo al verde degli olivi con visita finale guidata al frantoio della Cooperativa Olivicoltori Sestresi ... e non solo.

Ritrovo: Musei ven 19/7 ore 9.30
(*) Si ripete a richiesta ven 26/7 e ven 16/8

ITINERARIO FLISCANO dedicato ai Fieschi, grande famiglia del Medioevo, che ha condizionato la storia della viabilità e della religione in questo territorio per secoli, costituendo a Trigo un importante complesso di edifici. Visiteremo inoltre il sito dell'ospitale medievale di San Nicolao di Pietra Colice al Bracco.

Ritrovo: Musei sab 3/8 ore 8.30
(*) Si ripete a richiesta sab 17 e 31/8

VIA DEI PESCATORI Alla scoperta della vocazione marinara di Sestri Levante, ammirando le spiagge e l'alloggio delle imbarcazioni e dei pescherecci sino alla conclusione dell'itinerario su Pelagica, per un aperitivo con il pescato del giorno. Costo 8€ (per apericena). La serata prosegue, per chi lo desidera, con la presentazione del libro di Mario Dentone presso i Bagni Liguria alle ore 21

Ritrovo: Musei merc 21/8 ore 17.50
(*) Si ripete a richiesta tutti i mercoledì di agosto

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.

Ritrovo: Musei giov 8/8 ore 18.00
(*) Si ripete a richiesta tutti i giovedì di agosto

Il Musei si trova in C.so Colombo a Sestri L. Per i percorsi ciclo-culturali noleggio gratuito di biciclette su prenotazione (*)

ALLA SCOPERTA DEL TERRITORIO

VALLE LAGORARA (*) Alla scoperta dell'interessante sito archeologico di Valle Lagorara con visita guidata di circa 2 ore. Consigliata MTB e pranzo al sacco. Costo 7€ per i soci e 10€ per gli altri

Ritrovo: Casette Rosse (Via B. Primi) giov 25/7 ore 8.30

L'ABBAZIA DI BORZONE E LA BASILICA DEI FIESCHI Due tesori in una gita: la bellissima Abbazia di Borzone in Valle Sturla e la Basilica dei Fieschi a San Salvatore di Cogorno. Padre Attilio ci mostrerà l'Abbazia e ci racconterà la storia dell'edificio. Offerta libera per i lavori di

restauro. Consigliato pranzo al sacco.
Ritrovo Casette Rosse (Via B. Primi) merc 31/7 ore 8.30

VILLA LIBIOLA E LA MINIERA Percorso guidato in bici di medio impegno, breve camminata per raggiungere le vecchie miniere di rame. Consigliato spuntino. Km 18 + 1h 15' di camminata Costo: 3€ per i non soci
Ritrovo Casette Rosse (Via B. Primi) merc 7/8 ore 9.00

LA VAL FRASCARESE (con LabTer) alla scoperta delle grotte del frascaiese nel comune di Castiglione Chiavarese.
Ritrovo Casette Rosse (Via B. Primi) sab 10/8 ore 9.00

LA CICLOVIA DELL'ARDESIA attraverso l'oasi faunistica dell'Entella, con le proprie eccellenze naturalistiche e paesaggistiche, culturali e agroalimentari.
Ritrovo Casette Rosse (Via B. Primi) mart 13/8 ore 8.30

NATURA&MTB

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. Pranzo alla Malga Perlezzì.
Ritrovo Casette Rosse (Via B. Primi) sab 27/7 ore 7.30

ANELLO DEL MONTE PENNA (*) Percorso in MTB nel cuore del Parco dell'Aveto. Si parte dai 1485 m del Passo del Tommarlo e si raggiunge il Passo del Chiodo (1460 m): da lì inizia il giro del Penna vero e proprio tutto su sterrato e in lieve pendenza con scorci bellissimi. Vista dalle Apuane al Momvìso!
Ritrovo Casette Rosse (Via B. Primi) dom 4/8 ore 7.30

PASSO DEL BOCCO (*) crocevia di diverse vallate, dove non è infrequente incontrare ciclisti che arrivano da Parma, Piacenza e Genova e dove spesso volte è passato il Giro d'Italia, con avvincenti sfide in salita e discese a rotta di collo.
Ritrovo Casette Rosse (Via B. Primi) giov 8/8 ore 9.00

Alla scoperta di ROMAGGI passando per la VAL GRAVEGLIA paesino che domina la Val Fontanabuona, partendo da Sestri Levante, inerpicandosi per Montedomenico e passando per la Val Graveglia. Tre vallate in una gita.
Ritrovo Casette Rosse (Via B. Primi) giov 22/8 ore 9.00

IL BOCCO DI BARGONE E TAVARONE (*) Percorso in MTB tra panorami bellissimi e interessanti siti geologico-naturalistici: dopo ciclabile per Casazza salita a Bargone e al Passo Bocco di Bargone, discesa a Colli di Tavarone, salita a

Tavarone, discesa a Torza, traforo e discesa a Sestri L.
Costo 3€ non soci; consigliato pranzo al sacco
Ritrovo Casette Rosse (Via B. Primi) dom 25/8 ore 7.45

BICI È SALUTE! ♥

YOGA E BICI
Lo yoga può essere un aiuto prezioso per chi va in bicicletta perché gli asana possono migliorare la postura in sella.

Al Parco del Cotonificio a Lavagna con E. Valdrè
Ritrovo stazione FS di Sestri L. (punto 3 bike sharing)
Ven 26/7 e Ven 9/8 ore 18.00

BAMBINI&FAMIGLIE



BICI+FIABE Letture ad alta voce per bambini dai 2 ai 7 anni nel Parco del Cotonificio a Lavagna.
Bambini in bici accompagnati dai genitori.
Ritrovo Parco dei cani su ciclabile Entella a Lavagna
mart 20/8 ore 20.45

PEDALI NELLA NOTTE



Le calde 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

BICI+ANGURIA Facile pedalata serale alla scoperta delle diverse identità di Lavagna con rigenerante e reidratante degustazione finale.
Ritrovo Lavagna, fronte municipio giov 1/8 ore 20.30

APERICENA sulla Pelagica. Possibilità di gustare il pescato del giorno accompagnato da un buon vino.
Costo 8 € Ritrovo Sestri L. lungomare c/o Ottagono tutti i mercoledì di agosto ore 19.00

BICI+ BAGNO Facile pedalata serale alla scoperta degli scorci segreti di Chiavari con tuffo finale.
Ritrovo Chiavari, Piazza Mazzini giov 22/8 ore 20.30

BICILLUMINIAMOCI

CICLISTI NOTTURNI AD ALTA VISIBILITA'
Sestri Levante, Piazza Bo domenica 11 agosto ore 21.30