

Domenica
19 marzo 2017



I QUATTRO PASSI

Di casa nostra



Partenza, dalla sede, ore 9,30

Pranzo autonomo (al sacco o al bar) a Mezzane di Sotto

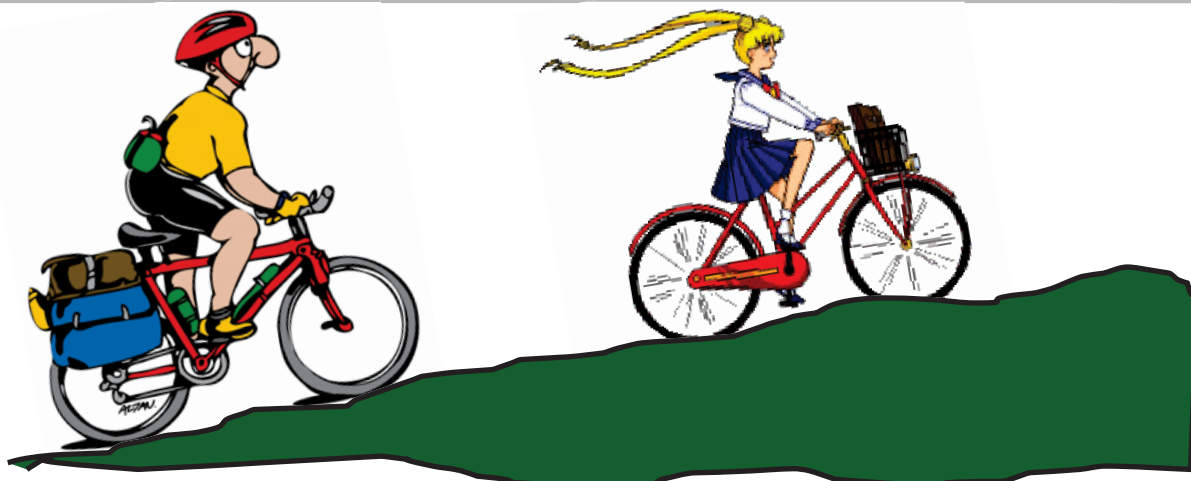
Rientro entro le ore 17,00

Una cicloescursione **non facile ma di sicura soddisfazione.**

Partiamo dalla sede, in Piazza Santo Spirito 13, a Verona. Dopo un breve tratto cittadino affrontiamo la prima salita per scavalcare le Torricelle. Scendiamo verso Poiano e, attraversata la Valpantena, affrontiamo la salita di Novaglie, scollinando presso San Fidenzio. Scesi a Mizzole, ci dirigiamo a Olivè e affrontiamo la salita di Pian di Castagnè. Da qui proseguiamo per Castagnè e scendiamo a Mezzane di Sotto, dove sosteneremo per il pranzo, che potremo liberamente consumare al sacco o al ristorante o al bar. Entro le 14, riprenderemo le biciclette e affronteremo l'ultima salita della giornata, quella di San Briccio. Pedalando lungo il crinale, scenderemo a San Giacomo del Vago attraverso Barco. Infine attraversato San Martino Buon Albergo, torneremo a Verona, stanchi ma felici.

Informazioni e consigli

- Le 4 salite che affronteremo non sono proibitive, ma richiedono un certo allenamento. Ognuno potrà salire con il proprio passo, tenendo conto che non si tratta di una gara e che chi arriva prima sulla sommità deve aspettare gli altri.
- La gita è sconsigliata ai bambini e a quanti non siano in buone condizioni fisiche. Inutile rischiare di star male e di rovinare la domenica anche agli altri.
- Marzo non è un mese caldo, quindi bisognerà vestirsi in maniera adeguata. In ogni caso, nelle discese sarà indispensabile l'uso di uno spolverino antivento.
- Per la sosta a Mezzane, è consigliato portarsi un a maglietta asciutta di ricambio.
- Il casco è sempre consigliato. In questa occasione lo è ancora di più, per la presenza di discese particolarmente ripide.
- Con l'accordo di tutti i partecipanti, il rientro a Verona potrà essere anticipato.



Durante tutta la durata della ciclo escursione, i soci sono assicurati dalla Unipol, per la Responsabilità Civile (danni causati a terzi).

Ricordiamo l'obbligo di rispettare il codice della strada e le istruzioni dell'organizzazione.

Organizz.: **Bepo Merlin** cell. 328/8212267, mail bepo.merlin.fiab@gmail.com

Guida: Stefano Cieno cell. 338 4520807 mail cendalfontanon@gmail.com

La bicicletta deve essere in buona efficienza, gomme gonfie cambio funzionante freni a posto e camera d'aria di scorta.

Le gite AdB si rivolgono a tutte le fasce di età, ma per problemi assicurativi e di responsabilità, i giovani minorenni possono partecipare solo se accompagnati da un adulto.

FIAB Verona - Amici della Bicicletta ONLUS

Piazza Santo Spirito, 13 - 37122 Verona – Telefono e Fax: +39 045 8004443
E-mail: sede@fiabverona.it – Website: <http://www.fiabverona.it>