

Domenica
3 maggio 2015

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 17,30

Iscrizione:

Soci Fiab: € 1 per assicurazione infortuni

Non soci: € 3 per assicurazione RC + infortuni

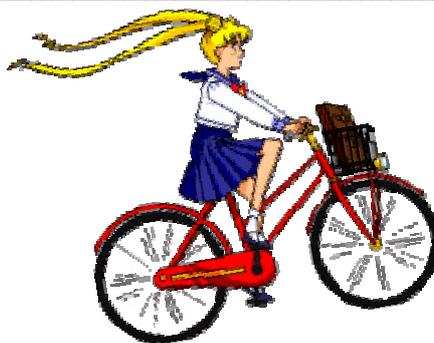
Casco consigliato.

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 15, 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.
- Il 3 maggio, di solito, c'è abbastanza caldo. 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, soci e non soci sono assicurati dalla Unipol, per la Responsabilità Civile (danni causati a terzi) e per gli infortuni.

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

Organizzatore: **Bepo Merlin** cell. 328/8212267, mail giuseppe.merlin@alice.it

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.

Amici della Bicicletta onlus - piazza S.Spirito, 13 - 37122 Verona

tel. 045-800.44.43 , mail: info@amicidellabicicletta.it