



FIAB • Amici della Bicicletta
per una città possibile - onlus

Il giorno dell'escursione è possibile stipulare l'assicurazione infortuni giornaliera, al costo di 1 euro

La MTB deve essere in perfetta efficienza, assicurarsi di avere:

- pneumatici in buono stato
- gomme gonfie
- cambio funzionante
- freni a posto
- camera d'aria di scorta
- attrezzi per le piccole riparazioni

E SPECIALI MTB (MOUNTAIN BIKE) sono gite per gli appassionati del fuori strada, richiedono allenamento specifica attrezzatura.

La prossima uscita:

Domenica 5 aprile 2009: Colline Lago Rocca

Accompagnatori: Emanuela Pirlo
Ermanno Pirlo

SPECIALE MTB
Prime colline

Sabato 28 marzo 2009

Itinerario sulle colline a Nord di Verona verso contrada Gaspari, Montecchio, Parona.

Difficoltà: ▲▲▲

Percorso: 36 km

Dislivello: 600 metri circa

Itinerario che dalle colline immediatamente a ridosso della città ci porta ai primi pendii dei monti Lessini. Percorreremo sia strade secondarie asfaltate che sterrati più o meno impegnativi, con una prima parte in salita, mentre il ritorno verso Verona è prevalentemente in discesa.

Partenza: ore 09:00 dalla sede - via Spagna 6 Verona

Rientro: ore 13 circa

**Informazioni in sede,
Riservata ai soci**

CASCO OBBLIGATORIO

L'organizzatore

Vesentini Francesco 3495059929 (ore pasti)
vese86@yahoo.it

Via Spagna 6 - 37123 Verona
(Quartiere San Zeno - zona Orti di Spagna)
Tel/fax 045 8004443
E-mail sede@amicidellabicicletta.it
Sito web AdB Verona: www.amicidellabicicletta.it
Orari di apertura:
lunedì, mercoledì, venerdì e sabato dalle 16.00 alle 19.00
venerdì anche alla sera dalle 21.00 alle 23.00