



**13 e 14 ottobre 2007**

**Gita in bicicletta di media difficoltà di 84 km (26 + 58) circa complessivi ☆☆☆**

## **AUTUNNO NEL PARCO DEL BEIGUA**

**CON IL PATROCINIO DEL CIRCOLO AMICI DELLA BICICLETTA DI LEGAMBIENTE**

Gita di due giorni sull'itinerario del Bed & Bike nel più esteso parco naturale della Liguria:

**13 ottobre** – Da Rossiglione a Prariondo - km 26. Tappa breve ma con 1.025 metri di dislivello in salita. Si visiteranno lungo il percorso la Badia di Tiglieto, l'omonimo ponte e la torbiera del Lajone, zona acquitrinosa di grande interesse naturalistico.

**14 ottobre** – Da Prariondo a Masone – km 58. Raggiunta la vetta del Beigua incomincia una lunga discesa che ci porterà fin sul mare ad Arenzano. Dopo una sosta in spiaggia nelle ore centrali della giornata (eventuale bagno) si riprenderà il cammino per salire al Passo del Turchino via strada delle Giutte e raggiungere la stazione di Masone. Dislivello complessivo 660 metri.

**NUMERO MASSIMO PARTECIPANTI: 15**

**NUMERO MINIMO PARTECIPANTI: 6** (Termine comunicazione eventuale annullamento: 12/10/2007)

**PARTECIPAZIONE RISERVATA AI SOCI**

**QUOTA DI PARTECIPAZIONE: € 65,00** che comprende trasporto delle bici e delle persone sui treni e il trattamento di mezza pensione nel Rifugio di Prariondo. Riduzione con bici nella sacca: € 7. Riduzione solo pedali: € 5.

**PASTI:** al sacco i pranzi di sabato e di domenica a cura e carico dei partecipanti. Cena del sabato sera e colazione della domenica mattina comprese nel prezzo. Menù del sabato: antipasti misti – ravioli al ragù di carne (o ravioli al burro)– cinghiale con polenta (o polenta con formaggio) – dolce – vino – acqua – caffè – ammazzacaffè (tutto compreso nel prezzo).

**PERNOTTAMENTO:** Sistemazione stile "rifugio di montagna" presso il Rifugio di Prariondo in 3 camere doppie – 1 tripla – uno stanzone da 6, con bagni al piano. Diritto di prelazione camere doppie: prima le coppie, poi le donne, poi gli uomini. Camera tripla prima le donne poi gli uomini. Sistemazione stanzone da 6 eventualmente promiscua uomini/donne. Lenzuola e coperte fornite dal rifugio.

**APPUNTAMENTI:** Sabato 13 ottobre raduno partecipanti alla stazione ferroviaria di Genova Brignole – lato Ovest ore 8,30. Domenica 14 ottobre raduno stazione Ferroviaria di Masone alle ore 16,15 e arrivo a Genova Brignole ore 17,23.

**TRASPORTO:** Bici propria + treno di seconda classe

**ITINERARIO:** Genova Brignole – Rossiglione in treno. # 1<sup>a</sup> tappa: Rossiglione – Tiglieto- Badia di Tiglieto – Martina d'Olba – Pianpaludo - Prariondo in bici #. 2<sup>a</sup> tappa: Prariondo – M. Beigua – Alpicella – Deserto – Sciarborasca – Lerca – Arenzano – Vesima – Voltri – Acquasanta – Giutte – Passo Turchino Masone in bici. # Masone - Genova Brignole in treno.

**ISCRIZIONI:** entro **Giovedì 11/10/2007** C/O FARO VIAGGI - VIA GARIBALDI 16 R. - GENOVA TEL. 010/254.09.01 (Ore di normale apertura) - L'iscrizione sarà valida solo ad avvenuto totale versamento della quota stabilita. All'atto dell'iscrizione comunicare il proprio recapito telefonico nelle ore precedenti la partenza.

**INFORMAZIONI PRESSO IL CIRCOLO AMICI DELLA BICICLETTA - VIA CAFFA 3/5B - GENOVA - TEL. 010/362.13.57 - adbge@libero.it** il martedì, mercoledì, giovedì ore 17,30 - 19. **PRESSO IL NUOVO CENTRO SPORTIVO 2000 - TEL. 010/254.12.43** dal lunedì al sabato.

### **NOTE:**

1. assicurarsi preventivamente del perfetto stato del proprio mezzo.
2. dotarsi di almeno 1 camera d'aria di scorta e di kit per riparazioni
3. minorenni non accompagnati non ammessi
4. i soci di Legambiente e FIAB potranno usare le bici del Circolo A.D.B. ritirandole c/o il NUOVO CENTRO SPORTIVO 2000.

**LA GITA SARA' EFFETTUATA CON QUALSIASI CONDIZIONE METEOROLOGICA**

Fotocopiato in proprio a Genova via Garibaldi 16 R il 22/9/2007