



## Itinerari stradali, con la bici da corsa, alla ricerca della Natura

III° appuntamento 2012

**Sabato 18 FEBBRAIO 2012**

**Golfo di La Spezia km. 75**

La terza uscita 2012 in "bici da corsa", ci porta nello stupendo scenario del Golfo di La Spezia, alla scoperta di Portovenere, Lerici e Montemarcello, i panorami saranno stupendi e pur essendo tutto sul mare il giro non è da sottovalutare.

Ritrovo partecipanti ore **09.10** alla Stazione **La Spezia Centrale**

Percorso: **La Spezia**, litoranea sino a Portovenere (sosta) e ritorno; km. 24

quindi attraversamento della città per poi dirigerci verso il Muggiano, San Terenzo e Lerici (sosta); km. 14

si sale per Montemarcello circa dieci km. molto panoramici, incantevole lo scenario delle isole, dalla cima si scende su Bocca di Magra ed Ameglia; (\*) km. 17

a questo punto ci sono una ventina di Km. tutti pianeggianti, attraverso Romito, Arcola e Vezzano che ci riportano a La Spezia per il rientro in treno. km. 20

totale del giro km. **75**



(\*) chi volesse accorciare il giro di una dozzina di Km. può ripiegare direttamente su Sarzana, per anticipare il treno con cambio a La Spezia.

Il dislivello sarà in ogni caso inferiore agli 800 metri .

Nota: è opportuno il rispetto del codice della strada in vigore.

Assicurarsi inoltre sulla perfetta efficienza della propria bicicletta da corsa, portarsi camera d'aria di scorta e kit manutenzione. Partecipazione gratuita

**Treno Andata**

Treno  2041  (ammesso trasporto bici) proviene da Savona

Genova Voltri	06:41	06:42
Genova Pra	06:45	06:46
Genova Pegli	06:49	06:50
Genova Sestri Ponente	06:53	06:54
Genova Cornigliano	06:57	06:58
Genova Sampierdarena	07:02	07:03
Genova Piazza Principe Sotterranea	07:09	07:11
Genova Brignole	07:17	07:20
Genova Sturla	07:25	07:26



## AMICI della BICICLETTA

- CIRCOLO DELLA LEGAMBIENTE -

Via Caffa 3/5b - 16129 Genova - tel. e fax 010.362.13.57  
e-mail: adbge@libero.it # <http://www.adbgenova.it>




Genova Quarto Dei Mille	07:28	07:29
Genova Quinto Al Mare	07:32	07:33
Genova Nervi	07:35	07:36
Arrivo a <b><u>La Spezia Centrale</u></b>	09:06	09:12

### **Treni Ritorno**

a) Treno  11846  (ammesso trasporto bici)

Stazione d'arrivo	Ora d'arrivo	Ora di partenza
<b>Sarzana</b>	--:--	13:26
Arrivo a <b><u>La Spezia Centrale</u></b>	13:40	

b) Treno  11294  (ammesso trasporto bici)

<b><u>La Spezia Centrale</u></b>		14:00
Genova Nervi	15:24	15:25
Genova Quinto Al Mare	15:28	15:29
Genova Quarto Dei Mille	15:32	15:33
Genova Sturla	15:36	15:37
Genova Brignole	15:42	15:46
Genova Piazza Principe	15:52	15:54
Genova Sampierdarena	16:00	16:01
Genova Cornigliano	16:04	16:05
Genova Sestri Ponente	16:08	16:09
Genova Pegli	16:12	16:13
Genova Pra	16:16	16:17
Genova Voltri	16:20	16:21

Procurarsi biglietto treno persona e bici per la propria percorrenza.



## **AMICI della BICICLETTA**

- CIRCOLO DELLA LEGAMBIENTE -

Via Caffa 3/5b - 16129 Genova - tel. e fax 010.362.13.57  
e-mail: adbge@libero.it # <http://www.adbgenova.it>

