



Programma attività 2019

cicloescursioni
ciclismo urbano
mountain bike
bici e cultura
la bici in rete



Genova
Amici della bicicletta

www.adbgenova.it



Genova
Amici della bicicletta

Sede: Via Caffa 3/5b, 16129 Genova

cell. 334.2309616

martedì e giovedì dalle 17.30 alle 19

www.adbgenova.it

Facebook Fiab Genova

INDIRIZZI MAIL

Info..... info@adbgenova.it

Ciclismo urbano..... ciclismourbano@adbgenova.it

Stampa..... stamp@adbgenova.it

MTB..... mtb@adbgenova.it

I soci si riuniscono in sede il secondo mercoledì di ogni mese alle ore 21 (escluso luglio e agosto).

GRUPPI DI DISCUSSIONE

MTB: https://it.groups.yahoo.com/mtb_genova

Vecchietti dei giretti: <https://it.groups.yahoo.com/girvec>

Come iscriversi

in Circolo Via Caffa 3/5b, martedì e giovedì dalle ore 17.30 alle 19

escluso da metà giugno a metà settembre

al Cicloriparo Palazzo Verde, via del Molo 65 mercoledì dalle ore 17.30 alle 19

a mezzo del c/c postale n. 17534165 intestato a:
Circolo Amici della Bicicletta - Legambiente

a mezzo bonifico bancario a favore del
Circolo Amici della Bicicletta - Legambiente
Cod. IBAN IT44F07601 01400 000017534165

a mezzo PayPal <https://www.paypal.me/adbgenova>

Costo della tessera (comprensiva della polizza RC)

Socio ordinario FIAB	€ 30
Socio ordinario FIAB + rivista "BC"	€ 36
Socio ordinario FIAB + Legambiente*	€ 35
Socio ordinario FIAB + Legambiente* + rivista "BC"	€ 40
Socio junior (fino a 14 anni)	€ 15
Socio giovane (15 - 25 anni)	€ 20
Socio famiglia (n. illimitato di persone conviventi)	€ 50 + € 3

di RC per ogni familiare tesserato

(*) *La tessera Legambiente comprende, oltre la RC, anche la polizza infortuni per le iniziative del Circolo e la rivista "La Nuova Ecologia"*

POLIZZA RESPONSABILITÀ CIVILE PERSONALE VERSO TERZI (RC)

L'iscrizione al Circolo FIAB comprende anche la polizza RC che garantisce la copertura, in tutta Europa, dei rischi derivanti dalla circolazione in bicicletta sia durante le iniziative del Circolo, che in qualsiasi altra situazione quotidiana o personale (eccetto manifestazioni ciclistiche agonistiche).
Per info: <http://www.fiab-onlus.it/assofiab/assic.htm>



Abbonati alla rivista trimestrale "BC" **solo 6 euro** per un anno!
www.rivistabc.com



Chi è socio FIAB...

- 1 partecipa alle iniziative FIAB (www.andiamoinbici.it);
- 2 ha la polizza di responsabilità civile personale verso terzi (RC);
- 3 usufruisce della consulenza legale gratuita Servizio FIAB;
- 4 usufruisce di sconti e agevolazioni
- 5 sostiene e rafforza i progetti a favore della bici e della mobilità sostenibile;
- 6 aumenta la forza dell'associazione come soggetto attivo nei confronti delle amministrazioni pubbliche.

Grazie a FIAB Genova la bicicletta viaggia GRATIS:

- sui treni regionali del comparto ligure (elenco sul sito: www.adbgenova.it → “trasporto intermodale”); sugli altri treni regionali non appartenenti al comparto ligure si paga un supplemento di euro 3,5.
- sui mezzi speciali di risalita AMT (funicolari Zecca Righi e di Sant’Anna e tutti gli ascensori escluso quello di Castelletto Levante).

Inoltre le biciclette pieghevoli possono essere trasportate gratuitamente su TUTTI i mezzi AMT, purché piegate e riposte in una sacca (dim. massima cm. 85x75x40).

Per maggiori informazioni vai al sito www.adbgenova.it nella sezione “trasporto intermodale”.

Sui treni a lunga percorrenza, però, non sempre è consentito il trasporto bici: bisogna portarla opportunamente smontata e riposta in una sacca (dim. massima cm. 80x110x40), oppure deve essere una bici pieghevole opportunamente chiusa.



Il CicloRiparo GENOVA



La prima ciclofficina GRATUITA a Genova

Il CicloRiparo è una ciclofficina dove riparerai tu stesso la tua bicicletta con l'aiuto di volontari. Si entra in contatto con altri appassionati e ci si scambiano pareri ed esperienze: chi ne sa di più insegna agli altri...ma tutti si sporcano le mani!

Il CicloRiparo si trova presso il Palazzo Verde, via del Molo 65. **Siamo aperti tutti i mercoledì dalle 17,30 alle 19 e il primo ed il terzo sabato del mese dalle 15 alle 19.**

Scrivete a cicloriparo@yahoo.it

Facebook: Cicloriparo WEB: cicloriparo.wordpress.com

...e non dimentichiamo

CircoliAmo Sampierdarena

La ciclofficina del Ponente è situata in via Daste 8 presso il Centro Civico. Facebook: Circoliamo Sampierdarena.

CICLOESCURSIONI E CICLOVACANZE

I programmi dettagliati delle iniziative riservate ai soci, vengono pubblicate sul sito perchè ciascuno possa valutare itinerari, dislivelli e difficoltà. Per gli spostamenti si preferisce usare i mezzi pubblici, in particolare il treno, trasportando le bici intere dove si può, oppure smontate nella sacca.



MAI DI DOMENICA

Sono cicloescursioni su strada per i soci che hanno la possibilità di pedalare nei giorni infrasettimanali. L'appuntamento è in genere di **giovedì** con la consueta formula treno + bici.

INVITI ALLA MTB

Uscite del sabato mattina aperte a tutti, anche se l'adesione al Circolo è sempre gradita, senza particolari regole di partecipazione. Basta presentarsi all'appuntamento nel luogo e all'ora indicata nel programma.

CICLOESCURSIONI IN MTB

Uscite di uno o più giorni, a numero chiuso, riservate ai soci e con iscrizione preventiva.

INVITI ALLA BICI

Sono facili pedalate adatte a tutti: ci si può presentare direttamente alla partenza indicata nel programma o nel sito, senza obblighi di iscrizione e prenotazione.

PEDALI NELLA NOTTE

Tutti i giovedì sera di luglio e agosto Fiab Genova organizza, per tutti, pedalate notturne per scoprire itinerari insoliti.

LA CICLOVIA TIRRENICA

FIAB Genova collabora con la Regione Liguria per lo sviluppo della **ciclovia tirrenica**, un corridoio modale ciclabile di rilevanza nazionale ed internazionale che si sviluppa dal confine con la Francia, a Ventimiglia, fino ad arrivare a Roma.

le escursioni: come partecipare

INFORMAZIONI SULLE ESCURSIONI

- sul sito www.adbgenova.it
- in sede negli orari di apertura
- scrivendo a: info@adbgenova.it
- scrivendo agli accompagnatori volontari

Controllate attentamente il programma e la difficoltà dell'iniziativa prima di iscrivervi. Se avete dei dubbi chiedete consigli all'accompagnatore.

ISCRIZIONI ALLE ESCURSIONI

Agenzia Faro Viaggi e Turismo Via Garibaldi 16 r, Genova

I servizi di trasporto delle persone e delle bici per raggiungere i luoghi dove si svolgono le iniziative, gli eventuali servizi alberghieri, ecc. sono intermediati da agenzia di viaggi. L'agenzia cura, pertanto, direttamente le prenotazioni e le iscrizioni alle iniziative.

GLI ACCOMPAGNATORI

Gli accompagnatori sono volontari FIAB Genova che si occupano esclusivamente di condurre gratuitamente il gruppo, i partecipanti sono tenuti ad osservare il Codice della Strada e a seguire tutte le indicazioni dell'accompagnatore.

I minorenni sono ammessi solo se accompagnati da un adulto. L'uso del casco è vivamente consigliato per tutti.

LA VOSTRA BICICLETTA

Assicuratevi che la vostra bici sia in perfetta efficienza (verificate almeno cambio, freni, gomme e luci). Portate con voi una o più camere d'aria. L'accompagnatore e gli altri amici FIAB Genova potranno volentieri darvi una mano, ma non possono rimediare alla cattiva manutenzione del vostro mezzo.

CLASSIFICAZIONE DELLE ESCURSIONI

- ★ **Facile:** max km. 45 e max dislivello 100 m.
- ★★ **Abbastanza facile:** max km. 60 e max dislivello 500 m.
- ★★★ **Media difficoltà:** max km. 75 e max dislivello 1.000 m.
- ★★★★ **Impegnativa:** max km. 90 e max dislivello 1.500 m.
- + **Classificazione intermedia:** viene indicato quando almeno uno dei parametri che definiscono la classificazione delle escursioni viene superato, ma non è superato anche l'altro.

LEGENDA



bici



treno



trekking



auto

GENNAIO

sabato 12 gennaio

INVITO ALLA MTB ★★★

IL PASSO FRUIA *accompagna Giovanni*



domenica 13 gennaio

INVITO ALLA BICI ★+

PRESEPI DI NERVI ED ESCURSIONE A PIEDI (facoltativa)

AI LAGHETTI DA SAN ROCCO *accompagna Andrea*



martedì 15 gennaio

MAI DI DOMENICA km 60 ★★★

LE MANIE

(La cicloescursione comprende un piccolo tratto di sterrato)

accompagna Ivo



giovedì 24 gennaio

MAI DI DOMENICA km 60 ★★★

L'EREMO DEL DESERTO *accompagna Ivo*



sabato 26 gennaio

INVITO ALLA MTB ★★★

IL MONTE ANCHETTA *accompagna Giovanni*



domenica 27 gennaio

CICLOESCURSIONE km 56 ★★★

I RAVIOLI DI MONTALDEO *accompagna Romolo*



FEBBRAIO

martedì 5 febbraio

MAI DI DOMENICA km 62 ★★★

GIROTONDO IN VAL LERRONE *accompagna Ivo*



sabato 9 febbraio

INVITO ALLA MTB ★★★

NEL PARCO DEL BEIGUA *accompagna Giovanni*



domenica 17 febbraio

CICLOESCURSIONE km 45 ★★★

IL GIRO DELLE 5 STELLE *accompagna Bianca*



giovedì 21 febbraio

MAI DI DOMENICA km 34 ★★

A STRAPIOMBO TRA NOLI E FINALE

Le grotte dei balconi e della strapatente

(Misto asfalto, sterrato a piedi) *accompagna Ivo*



sabato 23 febbraio

INVITO ALLA MTB ★★★

LE ALTURE TRA SORI E NERVI *accompagna Giovanni*



domenica 24 febbraio

CICLOESCURSIONE ★★

DA SESTRI LEVANTE A S. MARGHERITA E RITORNO

in collaborazione con FIAB Tigullio Vivinbici - accompagna Rosario



MARZO

sabato 9 marzo

INVITO ALLA MTB ★★★

I FORTI OCCIDENTALI DI GENOVA *accompagna Giovanni*



domenica 10 marzo

CICLOESCURSIONE km 40 ★+

PEDALA ORA ET LABORA *accompagna Enzo*



martedì 12 marzo

MAI DI DOMENICA km 62 ★★★

DAL MARE ALLA "BOLLENTE" *accompagna Ivo*



domenica 17 marzo

INVITO ALLA BICI ★

ALLA SCOPERTA DELLA VAL POLCEVERA

accompagna Fausto



sabato 23 marzo

INVITO ALLA MTB ★★★

IL MONTE PU, CON PRANZO DI FINE STAGIONE

accompagna Giovanni



BICIVIAGGI FIAB

FIAB organizza viaggi
in bicicletta,
in Italia e all'estero,
aperti a tutti i soci FIAB.
Informazioni su:
www.biciviaggi.it



domenica 24 marzo
CICLOESCURSIONE ★

GIORNATE FAI

Visita in bici ai monumenti aperti - *accompagna Romolo*
in collaborazione con FIAB Tigullio Vivinbici



giovedì 28 marzo
MAI DI DOMENICA km 64 ★★★★★

IL SACRARIO DELLA BENEDICTA *accompagna Ivo*



sabato 30 - domenica 31 marzo
CICLOESCURSIONE km 105 ★★★

EDUMOB: DA VENTIMIGLIA A IMPERIA

GUARDANDO LE STELLE ALL'OSSERVATORIO DI PERINALDO
In collaborazione con FIAB Tigullio Vivinbici e FIAB Imperia



APRILE

sabato 6 aprile
INVITO ALLA bici ★

LA CAMPANA DELLA LONDON VALOUR *accompagna Fausto*



giovedì 11 aprile
MAI DI DOMENICA km 55 ★★+

I CASTELLI DI OVADA *accompagna Ivo*



sabato 13 - lunedì 15 aprile
CICLOESCURSIONE km 170 ★★★

LE COLLINE METALLIFERE DEL GROSSETANO
accompagnano Enzo e Luisa



sabato 13 aprile
CICLOESCURSIONE IN MTB km 40 ★★★

SU E GIÙ PER IL MONFERRATO *accompagna Romolo*



martedì 16 aprile
MAI DI DOMENICA km 132 ★★★★★

LA PIACENZA - CHIAVARI *accompagna Ivo*



giovedì 25 aprile
CICLOESCURSIONE km 50 ★★

RESISTERE, PEDALARE, RESISTERE

Il colle San Martino e il Museo partigiano G.B. Lazagna
accompagna Enzo



giovedì 25 aprile - domenica 5 maggio
CICLOVACANZA km 530 ★★+

CALABRIA, LA PUNTA DELLO STIVALE *accompagna Romolo*



MAGGIO

martedì 7 maggio

MAI DI DOMENICA km.60 ★★★

LE STRADE DEI FRATELLI COPPI *accompagna Ivo*



sabato 11 maggio

CICLOESCURSIONE IN MTB km 30 ★★★

VICOFORTE E IL SENTIERO LANDANDÈ *accompagna Romolo*



domenica 12 maggio

INIZIATIVA FIAB NAZIONALE

BIMBIMBICI



venerdì 17 - domenica 19 maggio

INIZIATIVA FIAB NAZIONALE

BAM BICYCLE ADVENTURE MEETING

Raduno di ciclovialgiatori a Mantova

Programma sul sito in prossimità dell'evento



sabato 18 - domenica 19 maggio

CICLOESCURSIONE km.160 ★★★★★

LANGA IN BICI E A TAVOLA *accompagnano Alessandra e Fausto*



giovedì 23 maggio

MAI DI DOMENICA km.127 ★★★★★+

DA FIORENZUOLA A CHIAVARI *accompagna Ivo*



sabato 25 maggio

CICLOESCURSIONE IN MTB km 60 ★★★

L'ALTA VIA DA ALTARE AL GIOVO *accompagna Maurino*



domenica 26 maggio

INVITO ALLA BICI ★★+

CHIAPPA ASCIUTTA E CHIAPPE BAGNATE *accompagna Mario*



GIUGNO

sabato 1 - martedì 4 giugno

CICLOESCURSIONE MTB km.200 ★★★★★+

QUATTRO PASSI NELLE APUANE *accompagnano Patrizia e Maurino*



domenica 2 giugno

INVITO ALLA BICI ★★★

LA SALITA DEL MONTE FASCE *accompagna Andrea*



domenica 9 giugno

CICLOESCURSIONE ★

LA CICLOVIA DELL'ARDESIA

in collaborazione con FIAB Tigullio Vivinbici



martedì 11 giugno

MAI DI DOMENICA km 117 ★★★★★

LA RAND'ARQUATA *accompagna Ivo*



sabato 15 giugno

CICLOESCURSIONE IN MTB ★★★

GIRO DEL MONTE PENNA *accompagna Giovanni*



domenica 16 giugno

CICLOESCURSIONE km 70 ★★★

LE COLLINE DELL'ALTO MONFERRATO *accompagna Stefania*



giovedì 20 giugno

MAI DI DOMENICA km 80 ★★★

GIROTONDO DEL MONTE RAMACETO *accompagna Ivo*



sabato 22 - domenica 23 giugno

CICLOESCURSIONE km 90 ★★★

L'ISOLA D'ELBA

in collaborazione con FIAB Tigullio Vivinbici - accompagna Rosario



LUGLIO

sabato 6 - domenica 7 luglio

CICLOESCURSIONE IN MTB km 100 ★★★

IL PARCO DELL'AVETO

in collaborazione con FIAB Tigullio Vivinbici accompagna Rosario



martedì 9 luglio

MAI DI DOMENICA km 78 ★★★★★

I CASONI DI SUVERO *accompagna Ivo*



sabato 13 - domenica 20 luglio

CICLOVACANZA km 300 ★★★

FRIBURGO E LA FORESTA NERA MERIDIONALE

accompagna Romolo



giovedì 18 luglio

MAI DI DOMENICA km 67 ★★★

LA CASCATA DEL CIANA'

Gita con breve tratto di sentiero a piedi - accompagna Ivo



sabato 20 - domenica 21 luglio

CICLOESCURSIONE km 82 ★★

SENTIERO VALTELLINA DA COLICO A TIRANO

in collaborazione con FIAB Tigullio Vivinbici - accompagna Paola



sabato 27- domenica 28 luglio

CICLOESCURSIONE IN MTB km 90 ★★★★★

IL MONCENISIO *accompagnano Maurino e Giovanni*



SETTEMBRE

martedì 3 settembre

MAI DI DOMENICA km 70 ★★★

GITA CON BAGNO NELL'OLBICELLA

La gita comprende un piccolo tratto di sterrato e di sentiero a piedi



lunedì 16 - domenica 22 settembre

INIZIATIVA FIAB NAZIONALE

SETTIMANA DELLA MOBILITÀ SOSTENIBILE

Programma sul sito in prossimità dell'evento



giovedì 19 settembre

MAI DI DOMENICA km 86 ★★★★★

LA FAGGETA DEL MONTE ZATTA *accompagna Ivo*



sabato 21 settembre

INVITO ALLA MTB ★★★

FUORISTRADA RISPETTANDO LA NATURA

Programma sul sito la settimana prima dell'escursione



domenica 22 - venerdì 27 settembre

INIZIATIVA FIAB NAZIONALE

BICISTAFFETTA Programma sul sito in prossimità dell'evento

sabato 28 - domenica 29 settembre

CICLORADUNO FIAB NORD OVEST

LE ASSOCIAZIONI FIAB DEL NORD OVEST

SI INCONTRANO IN BICI A NOVI LIGURE



OTTOBRE

sabato 5 ottobre

INVITO ALLA MTB ★★★

FUORISTRADA RISPETTANDO LA NATURA

Programma sul sito la settimana prima dell'escursione



martedì 8 ottobre

MAI DI DOMENICA km 80 ★★★★★

IL PASSO DEL PORTELLO *accompagna Ivo*



sabato 12 ottobre

CICLOESCURSIONE IN MTB km.30 ★★★

LA FORESTA DELL'ADELASIA *accompagna Romolo*



sabato 19 ottobre

INVITO ALLA MTB ★★★

FUORISTRADA RISPETTANDO LA NATURA

Programma sul sito la settimana prima dell'escursione



sabato 19 - domenica 20 ottobre

CICLOESCURSIONE km.100 ★★★

I LUOGHI FENOGLIANI NELLE LANGHE *accompagna Fausto*



giovedì 24 ottobre

MAI DI DOMENICA km.60 ★★★

LE COLLINE DIPINTE *accompagna Ivo*



sabato 26 - domenica 27 ottobre

CICLOESCURSIONE km.75 ★★★★★

NATURA E VITA IN VAL D'AVETO *accompagna Luisa*



domenica 27 ottobre

BICICASTAGNATA ★

in collaborazione con FIAB Tigullio Vivinbici - accompagna Federico



NOVEMBRE

martedì 5 novembre

MAI DI DOMENICA km 62 ★★★★★

PANORAMI SUL GOLFO DEL TIGULLIO



sabato 9 novembre

INVITO ALLA MTB ★★★

FUORISTRADA RISPETTANDO LA NATURA

Programma sul sito la settimana prima dell'escursione



domenica 17 novembre

CICLOESCURSIONE km.30 ★★

LAVAGNA VISTA DALL'ALTO

in collaborazione con FIAB Tigullio Vivinbici accompagna Rosario



giovedì 21 novembre

MAI DI DOMENICA km 50 ★★★

I RAVIOLI DI ROMAGGI accompagna Ivo



sabato 23 novembre

INVITO ALLA MTB ★★★

FUORISTRADA RISPETTANDO LA NATURA

Programma sul sito la settimana prima dell'escursione



DICEMBRE

sabato 7 dicembre

INVITO ALLA MTB ★★★

FUORISTRADA RISPETTANDO LA NATURA

Programma sul sito la settimana prima dell'escursione



sabato 21 dicembre

INVITO ALLA MTB ★★★

FUORISTRADA RISPETTANDO LA NATURA

Programma sul sito la settimana prima dell'escursione



gli accompagnatori FIAB Ge 2019



alessandra	alessandra.accolla@gmail.com
andrea	pantonand@alice.it
bianca	bianca.rocca@galliera.it
enzo.....	gwine.57@gmail.com
fausto.....	fameirana@gmail.com
federico.....	federico@dellaricca.com
giorgio	giorgioceccarelli54@gmail.com
giovanni.....	mc2006@mclink.it
ivo.....	amarillo1@virgilio.it
luisa.....	luisaca@yahoo.com
marco.....	marcoveirana@tiscali.it
mario.....	mariotosi@inwind.it
maurino.....	fordellini@alice.it
paola	paolagreppi@virgilio.it
patrizia	fordellini@alice.it
romolo.....	romolo.solari@gmail.com
rosario.....	ros.macchia@tiscali.it
stefania	stefaniabosco67@gmail.com



fausto



federico



giorgio



giovanni



ivo



luisa



marco



mario



maurino



paola



patrizia



romolo



rosario



stefania



alessandra



andrea



bianca



enzo

associati

con l'iscrizione avrai la
Polizza Responsabilità Civile
personale verso terzi (RC)



Genova

Amici della bicicletta

Via Caffa 3/5b - 16129 Genova

cell. 334.2309616

info@adbgenova - Facebook **FIAB Genova**

Associazione di promozione sociale

5 x mille

Sostieni la nostra attività

Codice Fiscale **95016700106**

Circolo FIAB Amici della Bicicletta - Genova

www.adbgenova.it