

**PRO  
GRA  
MMA** **2020**

CICLOESCURSIONI  
CICLISMO URBANO  
MOUNTAIN BIKE  
BICI E CULTURA  
LA BICI IN RETE



# FIAB Genova: contatti e iscrizioni



*Associazione di Promozione Sociale iscritta al Registro regionale del Terzo Settore, sezione delle APS, sezione A, codice alfanumerico APS-GE-015-2019*

Sede: Via Caffa 3/5b, 16129 Genova  
**cell. 334.2309616**

martedì e giovedì dalle 17.30 alle 19

[www.adbgenova.it](http://www.adbgenova.it)

**Facebook** Fiab Genova

[info@adbgenova.it](mailto:info@adbgenova.it)

I soci si riuniscono in sede il secondo mercoledì di ogni mese alle ore 19 (escluso luglio e agosto)

I soci interessati alle gite MTB e/o "Mai di domenica" possono chiedere di essere iscritti alle rispettive chat di whatsapp scrivendo a: [info@adbgenova.it](mailto:info@adbgenova.it)

## **Come iscriversi**

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

escluso da metà giugno a metà settembre

oppure anche in altri giorni su appuntamento, scrivendo a [info@adbgenova.it](mailto:info@adbgenova.it) o telefonando al numero 334.2309616

**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!** Aggiungendo **solo 6 euro** al costo della tessera riceverai per un anno **la rivista trimestrale "BC"**



## **Chi è socio FIAB...**

- 1 partecipa alle iniziative FIAB ([www.andiamoinbici.it](http://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](http://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, purchè piegate e riposte in una sacca (dim. massima cm. 85x75x40).

**Per maggiori informazioni vai al sito [www.adbgenova.it](http://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.

Grazie a FIAB, nel 2020, il servizio sulla lunga percorrenza dovrebbe, però, migliorare in quanto sugli Intercity verrà attrezzato, su ogni convoglio, lo spazio per trasportare 6 bici.



## Il CicloRiparo

### 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!

**Al momento di andare in stampa il Cicloriparo è in attesa di una nuova sede, per info scrivete a [cicloriparo@yahoo.it](mailto:cicloriparo@yahoo.it) o andate sulla pagina facebook Cicloriparo o sul sito [cicloriparo.wordpress.com](http://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 o martedì** con la consueta formula treno + bici.

## CICLOESCURSIONI IN MTB

Uscite fuori strada di mezza giornata, uno o più giorni, riservate ai soli soci.

## 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](http://www.adbgenova.it)
- in sede negli orari di apertura
- scrivendo a: [info@adbgenova.it](mailto: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.

## ESCURSIONI CON PERNOTTAMENTO

Le iniziative con caratteristica di pacchetto turistico la cui durata è superiore alle 24 ore, e/o hanno incluso un pernottamento, sono intermedie dall'**Agenzia Faro Viaggi e Turismo Via Garibaldi 16 r, Genova** o da altra agenzia, anche online.

## 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.
- Le uscite in MTB**, se non indicato diversamente come impegno fisico, si intendono a tre stelle.

Per quanto riguarda invece il fondo si fa riferimento alla scala CAI [http://bit.ly/scala\\_mtb](http://bit.ly/scala_mtb)

LEGENDA



bici



treno



auto



nave

GENNAIO

**sabato 11 gennaio**

**CICLOESCURSIONE MTB** MC/BC

VISTA MARE SINGLE TRACK DI ALBISOLA E VARAZZE

*accompagna Maurino*



**martedì 14 gennaio**

**MAI DI DOMENICA** km 60 ★★★

LE MANIE

(La cicloescursione comprende un piccolo tratto di sterrato)

*accompagna Ivo*



**domenica 19 gennaio**

**INVITO ALLA BICI** ★

GENOVA NEGLI ANNI DEL REGIME

Ciclismo urbano nella storia della nostra città

*accompagna Enzo*



**giovedì 23 gennaio**

**MAI DI DOMENICA** km 60 ★★★

L'EREMO DEL DESERTO

*accompagna Ivo*



**sabato 25 gennaio**

**CICLOESCURSIONE MTB** BC/BC

FORTE RATTI *accompagna Giovanni*



**domenica 26 gennaio**

**INVITO ALLA BICI** ★★

I PRESEPI DELLA VAL BISAGNO

Ciclismo urbano nella storia della nostra città *accompagna Andrea*



FEBBRAIO

**sabato 8 febbraio**

**CICLOESCURSIONE MTB** BC/BC

LA VIA DEL MARE (Recco-Uscio-Ruta)

*accompagna Giovanni*



**domenica 9 febbraio**

**INVITO ALLA BICI** ★

1746 GENOVA SI RIBELLA

Ciclismo urbano nella storia della nostra città

*accompagna Romolo*



**martedì 11 febbraio**

**MAI DI DOMENICA** km 62 ★★★

GIROTONDO IN VAL LERRONE

*accompagna Ivo*



**giovedì 20 febbraio**

**MAI DI DOMENICA** km 60 ★★★

PANORAMI SUL FINALESE

*accompagna Ivo*



**sabato 22 febbraio**

**CICLOESCURSIONE MTB** BC/BC

IL GIRO DELLE 4 DIGHE *accompagna Stefano*



## MARZO

**domenica 1 marzo**

**INVITO ALLA BICI** ★

QUEL CHE RESTA DEL PORTO

Archeologia industriale del porto di Genova.

Ciclismo urbano nella storia della nostra città

*accompagna Stefano*



**sabato 7 marzo**

**CICLOESCURSIONE MTB** MC/BC

PASSO DEL BOCCO DI BARGONE *accompagna Giovanni*



**domenica 8 marzo**

**CICLOESCURSIONE** km 30 ★ ★ +

LA MINIERA DI RAME PIÙ ANTICA DEL MONDO

Sestri Levante, Masso (visita al museo archeogeologico,

alla galleria e alla miniera) e proseguimento fino a Moneglia

*accompagna Luisa*



**martedì 10 marzo**

**MAI DI DOMENICA** km 62 ★★★

DAL MARE ALLA "BOLLENTE" *accompagna Ivo*



**domenica 15 marzo**

**CICLOESCURSIONE** ★★★

LE VALLI DI LEVANTO *accompagna Michele*



**sabato 21 marzo**

**CICLOESCURSIONE ★★**

NEI DINTORNI DELLA MILANO SANREMO:  
GIUTTE E CANNELLONA *accompagna Enzo*



**domenica 22 marzo**

**CICLOESCURSIONE ★**

GIORNATA FAI DI PRIMAVERA  
Visita in bici ai monumenti aperti  
*accompagna Romolo*



**giovedì 26 marzo**

**MAI DI DOMENICA** km 60 ★★★

IL BRACCO E LA MOLA *accompagna Ivo*



**sabato 28 marzo**

**CICLOESCURSIONE MTB** MC/MC

DA ALTARE AL GIOVO TRA LE PALE EOLICHE  
*accompagna Romolo*



## **APRILE**

**sabato 4 aprile**

**CICLOESCURSIONE MTB** MC/MC

LE COLLINE DEL GAVI *accompagna Romolo*



**domenica 5 aprile**

**CICLOESCURSIONE** km 50 ★★★

VISITA ALLA GIPSOTECA DI MONTEVERDE  
*accompagna Alessandra*



**giovedì 16 aprile**

**MAI DI DOMENICA** km 55 ★★★

I CASTELLI DI OVADA  
*accompagna Ivo*



## **BICIVIAGGI FIAB**

Se non trovi la tua vacanza nel programma di Fiab Genova ti segnaliamo alcuni dei tanti BICIVIAGGI NAZIONALI:

**domenica 15 - domenica 22 marzo**

LE CANARIE: TRA LANZAROTE E FUERTEVENTURA

**sabato 25 - venerdì 31 luglio**

BERLINO "TAKE IT EASY"

**mercoledì 19 - domenica 30 agosto**

CAMMINO DI SANTIAGO Burgos - Santiago - Finisterre

**Per info:** Cristina (referente su Genova) [cribici@gmail.com](mailto:cribici@gmail.com)  
sito Fiab BICIVIAGGI - [www.biciviaggi.it](http://www.biciviaggi.it)



**sabato 18 aprile**

**CICLOESCURSIONE** km 37 ★★★

TRA CUSCINI DI LAVA E ULULONI

Sestri Levante, Bocco di Bargone, Stagnoni Roccagrande,  
Val Gromolo, Sestri Levante

*accompagna Luisa*



**domenica 19 aprile**

**INVITO ALLA BICI** km 15 ★

A GENOVA IN BICI SI PUÒ

iniziativa con la partecipazione di Decathlon Marassi

*accompagna Romolo*



**martedì 21 aprile**

**MAI DI DOMENICA** km 66 ★★★★★

I BORGHI DEL PONENTE *accompagna Ivo*



**sabato 25 aprile**

**CICLOESCURSIONE** ★★

RESISTERE, PEDALARE, RESISTERE

*accompagna FIAB Tigullio Vivinbici*



**sabato 25 aprile - domenica 3 maggio**

**CICLOVACANZA** km 400 ★★★

GROSSETO-FANO Coast to coast su Bicitalia n. 18

*accompagna Romolo*



## MAGGIO

**martedì 5 maggio**

**MAI DI DOMENICA** km.60 ★★★

LE STRADE DEI FRATELLI COPPI *accompagna Ivo*



**sabato 9 maggio**

**CICLOESCURSIONE MTB** km 50 MC/MC

IL SENTIERO LANDANDÈ

*accompagna Romolo*



**domenica 10 maggio**

**INIZIATIVA FIAB NAZIONALE**

BIMBIBICI

Programma sul sito in prossimità dell'evento



**sabato 16 maggio**

**CICLOESCURSIONE** km 38 ★★

PEDALATA GASTRONOMICA FULL-IMMERSION

*accompagna Mario R.*



**domenica 17 maggio**

**CICLOESCURSIONE ★**

PERCORSO GINNICO AL RIGHI

*accompagna Andrea*



**venerdì 22 maggio - domenica 24 maggio**

**CICLOVACANZA ★★★**

ETRUSCHI ED ALTRE STORIE Gita destrutturata e disconnessa

*accompagna Stefano*



**giovedì 28 maggio**

**MAI DI DOMENICA** km.65 ★★★+

LA TERRA DEI ROSSI *accompagna Ivo*



**sabato 30 - domenica 31 maggio**

**CICLOESCURSIONE** km.130 ★★★★★

IL TRIANGOLO LARIANO *accompagna Giovanni*



## GIUGNO

**martedì 2 giugno**

**MINI CICLORADUNO DEL NORD OVEST** km 90 ★★★

LA CORONA DELLE DELIZIE

*accompagna FIAB Torino*



**sabato 6 - domenica 7 giugno**

**CICLOESCURSIONE MTB** BC/BC

LA VAL ROJA *accompagna Mauro*



**martedì 9 giugno**

**MAI DI DOMENICA** km 76 ★★★

LA FORESTA DI REZZO *accompagna Ivo*



**sabato 13 - domenica 14 giugno**

**CICLOESCURSIONE** km 130 ★★★

ORCHIDEE, SETA E BAMBOO

L'Alta Langa tra passato e futuro

*accompagna Enzo*



**martedì 16 giugno**

**MAI DI DOMENICA** km 65 ★★★★★

BORGHI DEL LEVANTE *accompagna Ivo*



**giovedì 18 giugno**

**MAI DI DOMENICA** km 80 ★★★★★

VALLI PENNAVAIRE E ARROSCIA

*accompagna Ivo*



**sabato 20 - giovedì 25 giugno**

**CICLOVACANZA ★★★**

AVVICINAMENTO AL CICLORADUNO NAZIONALE FIAB

*accompagna Rosario - FIAB Tigullio Vivinbici*



**giovedì 25 - domenica 28 giugno**

**INIZIATIVA FIAB NAZIONALE**

31° CICLORADUNO NAZIONALE

IN FRIULI VENEZIA GIULIA

Programma sul sito in prossimità dell'evento



## LUGLIO

**sabato 4 - domenica 12 luglio**

**CICLOVACANZA IN MTB** km 350 MC/MC

L'ALTA VIA DEI MONTI LIGURI IN MTB

Da Ventimiglia a Genova *accompagna Romolo*



**sabato 18 - domenica 26 luglio**

**CICLOVACANZA** km 350 ★★

LA CICLOVIA DEL SOLCO ALPINO

Dalle Alpi al Rodano *accompagna Romolo*



**giovedì 23 luglio**

**MAI DI DOMENICA** km 67 ★★★

LA CASCATA DEL CIANA'

Gita con breve tratto di sentiero a piedi *accompagna Ivo*



## SETTEMBRE

**martedì 1° settembre**

**MAI DI DOMENICA** km 70 ★★★

GITA CON BAGNO NELL'OLBICELLA

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

*accompagna Ivo*



**mercoledì 16 - domenica 20 settembre**

**INIZIATIVA FIAB NAZIONALE**

SEM - SETTIMANA DELLA MOBILITÀ SOSTENIBILE

Programma sul sito in prossimità dell'evento



**sabato 19 settembre**

**CICLOESCURSIONE MTB** ★★★

IL PERCORSO DELL'EX GUIDOVIA DELLA MADONNA

DELLA GUARDIA Nell'ambito della SEM *accompagna Romolo*



**domenica 20 settembre**

**INVITO ALLA BICI** km 60 ★★★

PORTOFINO INEDITA E ROMANTICA

Nell'ambito della SEM

*accompagna Mario T.*



**giovedì 24 settembre**

**MAI DI DOMENICA** km 71 ★★★★★

COLLE SAN BERNARDO E COLLE DEL QUAZZO

*accompagna Ivo*



**sabato 26 - mercoledì 30 settembre**

**CICLOVACANZA** km 183 ★★

L'ISOLA DELL'ASINARA

*accompagna Luisa*



## OTTOBRE

**sabato 3 ottobre**

**CICLOESCURSIONE MTB** ★★★

FUORISTRADA RISPETTANDO LA NATURA

Programma sul sito la settimana prima dell'escursione



**martedì 6 ottobre**

**MAI DI DOMENICA** km 45 ★★

SU E GIÙ PER IL FINALESE *accompagna Ivo*



**sabato 10 - domenica 11 ottobre**

**CICLORADUNO DEL NORD OVEST** ★★★

Il futuro tracciato della Tirrenica e

l'entroterra del Ponente ligure

*accompagna FIAB Imperia*



**sabato 17 ottobre**

**CICLOESCURSIONE MTB** MC/MC

IL GIRO DELLE 5 TORRI

*accompagna Romolo*



**giovedì 29 ottobre**

**MAI DI DOMENICA** km.60 ★★★

LE COLLINE DIPINTE

*accompagna Ivo*



**sabato 31 ottobre**

**CICLOESCURSIONE MTB** ★★★

*accompagna Romolo*



# NOVEMBRE

**giovedì 5 novembre**

**MAI DI DOMENICA** km 46 ★★

LA SPEZIA E MONTE MARCELLO *ccompagna Ivo*



**domenica 8 novembre**

**INVITO ALLA BICI** ★

RISORGIMENTO A GENOVA

Giornata nazionale tesseramento FIAB.

Ciclismo urbano nella storia della nostra città *accompagna Romolo*



**martedì 10 novembre**

**MAI DI DOMENICA** km.60 ★★★★★

PANORAMI SUL GOLFO DEL TIGULLIO *accompagna Ivo*



**sabato 14 novembre**

**CICLOESCURSIONE MTB** ★★★

FUORISTRADA RISPETTANDO LA NATURA

Programma sul sito la settimana prima dell'escursione



**sabato 28 novembre**

**CICLOESCURSIONE MTB** ★★★

FUORISTRADA RISPETTANDO LA NATURA

Programma sul sito la settimana prima dell'escursione



# DICEMBRE

**sabato 12 dicembre**

**CICLOESCURSIONE MTB** ★★★

FUORISTRADA RISPETTANDO LA NATURA

Programma sul sito la settimana prima dell'escursione



# gli accompagnatori FIAB Ge 2020



alessandra  
andrea  
cristina  
enzo  
giorgio  
giovanni  
ivo  
luisa  
mario T.  
mario R.  
maurino  
michele  
romolo  
rosario  
stefano

ale.bo4@gmail.com  
piontonand@alice.it  
cribici@gmail.com  
gwine.57@gmail.com  
giorgioceccarelli54@gmail.com  
mc2006@mclink.it  
amarillo1@virgilio.it  
luisaca@yahoo.com  
mariotosi@inwind.it  
mariorepetto@tiscali.it  
fardellini@alice.it  
mikipaga54@gmail.com  
romolo.solari@gmail.com  
ros.macchia@tiscali.it  
scostefa@gmail.com



alessandra



andrea



cristina



enzo



giorgio



giovanni



ivo



luisa



mario R.



mario T.



maurino



michele



romolo



rosario



stefano

# ASSOCIATI!

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



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**

*Associazione di Promozione Sociale iscritta al Registro  
regionale del Terzo Settore, sezione delle APS,  
sezione A, codice alfanumerico APS-GE-015-2019*