



Oltre ai percorsi su strada **FIAB Genova – Amici della Bicicletta** promuove anche delle **uscite in MTB** con il programma **"Fuoristrada rispettando la natura"**, la cui finalità è quella di **avvicinare le persone ad una fruizione ecosostenibile del territorio**. Il programma autunno/inverno prevede uscite il sabato sia di mezza giornata che di giornata intera. Le iniziative sono gratuite e riservate ai soli soci. Eventuali non soci che vogliono avvicinarsi all'associazione sono ammessi per un'uscita di prova, se si troveranno bene e vorranno continuare sarà richiesto il tesseramento che rappresenta anche una **condivisione degli ideali dell'associazione**. In tutti i casi non si tratta di iniziative agonistiche, si aspetta chi resta indietro, è consentito scendere e spingere. L'uso del casco è fortemente consigliato. Per rimanere aggiornati sugli eventi di MTB dell'associazione i soci possono chiedere l'iscrizione alla chat di Whatsapp **FIAB Genova MTB** o scrivere a [info@adbgenova.it](mailto:info@adbgenova.it). Per ogni evento verrà creato un programma dettagliato corredato dalla e-mail dell'accompagnatore volontario al quale potranno essere richieste maggiori informazioni.

#### PROGRAMMA AUTUNNO/INVERNO 2022/2023

Data	Titolo gita	Diff. D u r a t a	Accompagnatore
Sabato 17/09/22	La Madonna della Guardia	MC/MC mezza giornata	Romolo
Sabato 01/10/22	Il passo della Gava	MC/BC mezza giornata	Giovanni
Sabato 15/10/22	Il giro delle 5 torri	MC/MC giornata intera	Romolo
Sabato 29/10/22	Il monte Pracaban	BC/BC giornata intera	Giovanni
Sabato 05/11/22	Foliage all'Adelasia	MC/MC giornata intera	Romolo
Sabato 19/11/22	Il monte Capenardo	BC/BC giornata intera	Stefano
Sabato 03/12/22	Varazze-Castagnabuona-Celle	MC/MC mezza giornata	Andrea
Sabato 17/12/22	Il golfo Paradiso	BC/BC gita con pranzo sociale	Giovanni
Sabato 14/01/23	Il Golfo dell'Isola	MC/MC giornata intera	Romolo
Sabato 28/01/23	I forti occidentali	BC/BC mezza giornata	Giovanni
Sabato 11/02/23	La leggendaria Strada Megalitica	BC/BC giornata intera	Andrea
Sabato 25/02/23	Sestri-Velva-Deiva	BC/BC giornata intera	Giovanni
Sabato 11/03/23	Da Finale a Spotorno	BC/BC giornata intera	Stefano
Sabato 25/03/23	La Foresta della Deiva	MC/MC giornata intera	Romolo
Sabato 15/04/23	Le colline del Gavi	MC/MC gita con pranzo sociale	Romolo

#### Legenda gradi di difficoltà

- MC (per cicloescursionisti di media capacità tecnica) percorso su sterrate con fondo poco sconnesso o poco irregolare (tratturi, carrarecce...) o su sentieri con fondo compatto e scorrevole.
- BC (per cicloescursionisti di buone capacità tecniche) percorso su sterrate molto sconnesse o su mulattiere e sentieri dal fondo piuttosto sconnesso ma abbastanza scorrevole oppure compatto ma irregolare, con qualche ostacolo naturale (per es. gradini di roccia o radici).

Nota: la prima indicazione è per la salita, la seconda dopo la barra è per la discesa.

---

Oltre alle gite dell'autunno/inverno sono previste in date successive alcune gite di più giorni che saranno indicate nel programma generale 2023.