



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. Per ogni evento verrà creato un programma dettagliato con l'indicazione del dislivello positivo e della lunghezza del percorso e corredato dalla e-mail dell'accompagnatore volontario al quale potranno essere richieste maggiori informazioni.

PROGRAMMA AUTUNNO/INVERNO 2023/2024

Giorno	Data	Titolo gita	Difficoltà e durata	Accompagnatore
Sabato	23/09/23	I calanchi di Cairo Montenotte	MC/MC(BC) giornata intera	Luigi
Sabato	07/10/23	I crinali della Vallescrivia	MC/MC mezza giornata	Romolo
Sabato	21/10/23	Il monte Leco	MC/BC mezza giornata	Andrea
Sabato	04/11/23	Foliage all'Adelasia	MC/MC giornata intera	Romolo
Sabato	18/11/23	Il monte Beigua	BC/BC giornata intera	Giovanni
Sabato	02/12/23	Il Bocco di Bargone	MC/MC mezza giornata	Romolo
Sabato	16/12/23	Sulle antiche mulattiere tra Sori e Recco	BC/BC gita con pranzo sociale	Giovanni
Sabato	13/01/24	All you can bike	MC+/MC+ giornata intera	Stefano
Sabato	27/01/24	Il Fasce DoloMitico	BC/BC(OC) mezza giornata	Andrea
Sabato	10/02/24	Traversata da Lavagna a Sestri	MC+/MC+ giornata intera	Stefano
Sabato	24/02/24	Sulle alture tra Bogliasco e Nervi	BC/BC mezza giornata	Giovanni
Sabato	09/03/24	La foresta della Deiva e i forti del Giovo	MC/MC giornata intera	Romolo
Sabato	23/03/24	Il monte Pù	BC+/BC giornata intera	Giovanni
Sabato	06/04/24	Boschi, vigneti e castelli dell'ovadese	MC/MC gita con pranzo sociale	Romolo

Legenda gradi di difficoltà tecnica (scala CAI)

Sono utilizzate le seguenti sigle:

- 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).
- OC (per cicloescursionisti di ottime capacità tecniche): come sopra ma su sentieri dal fondo molto sconnesso e/o molto irregolare, con presenza significativa di ostacoli.

Note: la prima indicazione è per la salita, la seconda dopo la barra è per la discesa. L'eventuale segno + indica che sono presenti tratti significativi con pendenze elevate. Eventuali sigle tra parentesi indicano la difficoltà di brevi tratti di percorso.

Oltre alle gite dell'autunno/inverno sono previste in date successive alcune gite di più giorni che saranno indicate nel programma generale 2024.