

GIRETTI PER VECCHIETTI

Sono cicloescursioni o ciclovacanze dedicate a **vecchietti** pensionati e a tutti i soci degli AdB che hanno la possibilità di pedalare nei giorni infrasettimanali, esclusa la domenica e, per contiguità, anche il sabato e il lunedì. In analogia le ciclovacanze si svolgeranno tendenzialmente fuori stagione, con auspicabile riduzione dei costi e dei problemi di prenotazione. Le escursioni si svolgeranno rispettando rigorosamente le modalità e le consuetudini degli AdB.

Le date di seguito indicate sono indicative, soprattutto quelle più lontane: potranno subire lievi variazioni in conseguenza di previsioni meteorologiche avverse e/o per accordo dei partecipanti, il cui numero si prevede limitato. Ne sarà data tempestiva notizia nel sito degli AdB.

Tutte le escursioni saranno guidate da:

Alessandro

belcastr@dim.unige.it

Ivo

amarillo1@virgilio.it

giovedì 16 gennaio

CICLOESCURSIONE



km 57.0; D≅760 m ★ ★ +

Genova - Sestri Levante

giovedì 23 gennaio

CICLOESCURSIONE



km 69; D≅400? m ★ ★ +

Savona - Imperia

giovedì 13 febbraio

CICLOESCURSIONE



km 80.0; D≅814 m ★ ★ ★

Genova - Val Bisango - Davagna - Passo della Scoffera (647) - Montoggio - Casella - Montoggio (438) - Creto (605) - Genova

giovedì 27 febbraio

CICLOESCURSIONE



km 100.4; D≅500? m ★ ★ ★ +

Albenga - Mentone - Ventimiglia

giovedì 13 marzo

CICLOESCURSIONE



km 63.4; D≅700 m ★ ★ ★

Albenga - Garlenda - Casanova - Colle del Cesio (677) - Colla di San Bartolomeo (620) - Pieve di Teco (240) - valle d'Arroscia - Albenga

giovedì 20 marzo

CICLOESCURSIONE



km 70.5; D≅1480 m ★ ★ ★ +

Loano - Borghetto Santo Spirito - Balestrino (371) - Vecérsio (passaggio a ≅700 m) - Castelvecchio di Rocca Barbena (420) - Colle dello Scravaion (820) - Calizzano (647) - Colle del Melogno (1028) - Finale Ligure

giovedì 27 marzo

CICLOESCURSIONE



km 110.9; D≅1714 m ★ ★ ★ ★ ★

Genova - Sestri Levante - Passo del Bracco (646) - La Spezia

giovedì 3 aprile

CICLOESCURSIONE



km 102.6; D≅1170 m ★ ★ ★ ★ +

Chiavari - Carasco - Borzonasca - Passo della Forcella (876) - Parazzuolo (819) - Piosa - Passo della Scogliana (810) - Barbagelata (1000) - Montebruno (655) - Torriglia (769) - Passo della Scoffera (674) - Bargagli - Genova

giovedì 10 aprile

CICLOESCURSIONE



km 90.0; D≅1480 m ★★☆☆+

Genova - Campomorone - **Basso della Bocchetta** (772) - Voltàggio (342) - Guado sul Gorzente - Sacratio della Benedicta - Capanne di Marcarolo - **Piani di Praglia** (950) - Pontedecimo - **Genova**

martedì 15 - mercoledì 16 aprile

CICLOVACANZA



km 152.9; D≅2300 m ★★☆☆+

Sestri Levante - **Salsomaggiore Terme** - **Fidenza**

1° Tappa: Sestri Levante - Borgo Val di Taro; km 61.1; D≅1200 m ★★☆☆+

Sestri Levante - Casarza Ligure - Castiglione Chiavarese (≅400) - San Pietro Vara (293) - Varese Ligure (353) - **Passo di Cento Croci** (1055) - **Borgo Val di Taro** (420)

2° Tappa: Borgo Val di Taro - Salsomaggiore Terme - Fidenza; km 91.8; D≅1100 m ★★☆☆+

Borgo Val di Taro (420) - Porcigatone (746) - **Prato delle Femmine** (834) - Bardi (585) - **Passo del Pelizzone** (1029) - Luneto (836) - Fiori (715) - Pellegrino Pamense (410) - Sant'Antonio (646) - Pontegrosso - Pié di Via - **Salsomaggiore Terme** (322) - **Fidenza** (75)

giovedì 8 maggio

CICLOESCURSIONE



km 122.3; D≅1744 m ★★☆☆★

I tre passi: Bracco, Cento Croci, Bocco

Sestri Levante - **Passo del Bracco** (646) - Mattarana - Ziona - San Pietro Vara (293) - Varese Ligure (353) - **Passo di Cento Croci** (1055) - Tarsogno - Bivio prima di Tòrnolo (620) - Santa Maria del Taro (717) - **Passo del Bocco** (956) - Carasco - **Chiavari**

martedì 13 maggio

CICLOESCURSIONE



km 85.9; D≅1400 m ★★☆☆★

Imperia Porto Maurizio - San Remo - Poggio (192) - Ceriana (369) - **Baiardo** (900) - **Apricale** (291) - **Perinaldo** (572) - San Romolo (786) - **San Remo**

giovedì 15 maggio

CICLOESCURSIONE



km 79.7; D≅948 m ★★☆☆+

Pontremoli (236) - **Passo della Cisa** (1039) - Berceto - Càssio (815) - Casa cantoniera (960) - Fornovo di Taro - **Parma**

martedì 20 - giovedì 22 maggio

CICLOVACANZA



km 204,5; D≅2713 m ★★☆☆+

Genova - **Bobbio** - **Pian dell'Armà** - **Voghera**

1° Tappa: Genova - Bobbio; km 88.4; D≅1200 m ★★☆☆+

Genova - **Passo della Scoffera** (674) - Torriglia (769) - Galleria (≅850) - Ottone (492) - Losso (550) - **Bobbio** (272)

2° Tappa: Bobbio - Pian dell'Armà; km 40.3; D≅1200 m ★★☆☆+

Bobbio (272) - **Passo del Penice** (1149) - **Passo del Brallo** (951) - Presso monte Lesima (1479) - **Passo del Giovà** (1368) - **Pian dell'Armà** (1480)

3° Tappa: Pian dell'Armà - Voghera; km 75,8; D≅313 m ★★☆☆+

Pian dell'Armà (1480) - Varzi (416) - Pietragavina (729) Valverde - Casa Ponte - Ponte Nizza (265) - **Voghera**  (93)

martedì 24 - mercoledì 25 giugno

CICLOVACANZA



km 141,0; D≅2227 m ★★☆☆★

Aulla - Garfagnana - **Passo di Pradarena** - **Passo del Cerreto** - **Aulla**

1° Tappa: Aulla - Passo di Pradarena; km 61,3; D≅1821 m ★★☆☆★

Aulla (64) - Gassano (173) - Casola in Lunigiana (328) - **Foce Carpinelli** (842) - Piazza al Serchio (536) - Sillano (735) - **Passo di Pradarena** (1579)

2° Tappa: Aulla - Passo di Pradarena - Passo del Cerreto - Aulla; km 79,7; D≅406 m ★ ★ ★ +
Passo di Pradarena (1579) - Busana (855) - **Passo del Cerreto** (1261) - **Aulla** (64)

martedì 22 - venerdì 25 luglio

CICLOVACANZA



km 233,0; D≅4530 m ★ ★ ★ ★ ★

Lo Stelvio col sole (se no, non ci andiamo)

1° Tappa: Tirano - Pontresina; km 49,2; D≅2000 m ★ ★ ★ ★ ★

Tirano (350) - **Passo Bernina** (2350) - **Pontresina** (1805)

2° Tappa: Pontresina - Prato allo Stelvio; km 88,3; D≅682 m ★ ★ ★ +

Pontresina (1805) - **Samedan** (1722) - **Zernez** (1472) - **Pass dal Fuorn** (2149) - **Santa Maria in Müstair** (1375) - **Glorenza** (908) - **Prato allo Stelvio** (913)

3° Tappa: Prato allo Stelvio - Bormio; km 46,6; D≅1845 m ★ ★ ★ ★ ★

Prato allo Stelvio (913) - **Passo dello Stelvio** (2758) - **Bormio** (1217) - **Tirano** 🚶(350)

4° Bormio - Tirano; km 48,8; D≅0 m ★

Bormio (1217) - **Tirano** (350)

giovedì 11 settembre

CICLOESCURSIONE



km 71,8; D≅1350 m ★ ★ ★ +

Voltri - **Passo del Turchino** (532) - **Passo del Faiallo** (1060) - **San Pietro d'Olba** (540) - **Palo** (672) - **Sassello** (385) - **Colle del Giovo** (516) - **Albissola Marina**

mercoledì 17 - lunedì 22 settembre

CICLOVACANZA



km 410; D≅4350 m ★ ★ ★ ★ +

Marche e Abruzzo

1° Tappa: Ancona - Loreto - Recanati; km 40,0; D≅350 m ★ ★

Ancona - **Poggio** - **Numana** - **Bivio Loreto** - **Loreto** (127) - **Recanati** (293)

2° Tappa: Recanati - Tolentino; km 66,1; D≅500 m ★ ★ +

Recanati (293) - **Montefano** (242) - **Osterianova** (222) - **Sant'Anastasio** - **Cingoli** (630) - **San Severino** (343) - **Tolentino** (228)

3° Tappa: Tolentino - Castelluccio di Norcia; km 82,4; D≅1647 m ★ ★ ★ ★ +

Tolentino (228) - **Belforte** (347) - **Camporotondo di Viasrone** - **Lago di Fiastra** (641) - **Cupi** (986) - **Passo delle Fornaci** (815) - **Visso** (607) - **Passo di Gualdo** (1496) - **Castelluccio di Norcia** (1452)

4° Tappa: Castelluccio di Norcia - Fonte Cerreto; km 117,3; D≅1120 m ★ ★ ★ ★ +

Castelluccio di Norcia (1452) - **Forca Canapine** (1541) - **Grieciano** - **S. Giusta** (818) - **Amatrice** (950) - **Lago di Campotosto** (1420) - **Cantoniera** (1161) - **Passo delle Capannelle** (1299) - **Chiesa** (1455) - **Fonte Cerreto** (1120)

5° Tappa: Fonte Cerreto - Loreto Aprutino; km 71,3; D≅600 m ★ ★ ★

Fonte Cerreto (1120) - (1700) - **Campo Imperatore** - **Vado di Sole** (1621) - **Cùpoli** - **Penne** (438) - **Loreto Aprutino** (250)

6° Tappa: Loreto Aprutino - Pescara; km 30,6; D≅100 m ★

Loreto Aprutino (250) - **Pianella** (236) - **Pescara** 🚶

giovedì 25 settembre

CICLOESCURSIONE



km 85,4; D≅1400 m ★ ★ ★ ★

Albenga - **Cisano sul Neva** - **Alto** (652) - **Colle di Caprauna** (1279) - **Ponte di Nava** (816) - **Colle di Nava** (941) - **Pieve di Teco** (240) - **Valle d'Arrosia** - **Albenga**

giovedì 2 ottobre

CICLOESCURSIONE



km 84,2; D≅1810 m ★ ★ ★ ★ +

Arma di Taggia - **Badalucco** - **Vignai** - **Monte Ceppo** (≅1499) - **Colla di Langàn** (1227) - **Bivio a fondo valle** (466) - **Triora** (776) - **Valle Argentina** - **Arma di Taggia**

giovedì 9 ottobre

CICLOESCURSIONE



km 51.0; D≅550 m ★ ★ +

Ovada (180) - Tagliolo (300) - Lerma (293) - Mornese (380) - Gavi (215) - Castelletto d'Orba (200) - Silvano d'Orba (175) - Rocca Grimalda - **Ovada** (180)

giovedì 23 ottobre

CICLOESCURSIONE



km 74.5; D≅1275 m ★ ★ ★ +

Savona - Colle di Cadibona (Bocchetta di Altare, 459) - Càrcare (343) - Millesimo (429) - Lago d'Osiglia - Osiglia (715) - Colle del Melogno (1028) - **Finale Ligure**

giovedì 6 novembre

CICLOESCURSIONE



km 60.0; D≅670 m ★ ★ +

Molare (226) - Bric Berton (773) - Sassello (385) - Colle del Giovo (516) - **Albisola**

giovedì 13 novembre

CICLOESCURSIONE



km 40.0; D≅400 m ★ ★

Savona - Finale - Manie (400) - **Spotorno**