

## PROGRAMMA GITE ED USCITE CULTURALI 2009

### MARZO

22 Dom. FIERA  
(stand, concorso fotografico e parcheggio)



### APRILE

5 Dom. Fontanili di CUSAGO  
Durata: 1/2 giornata  
Difficoltà: facile  
Percorso: Km. 30 sterrato e asfalto  
Partenza: ore 14,00 P.zza Castello

19 Dom. TRIVOLZIO  
Durata: 1 giorno  
Pranzo: in centro accoglienza  
Difficoltà: media  
Percorso: Km. 48 sterrato e asfalto  
Partenza: ore 8,30 P.zza Castello

### MAGGIO

2/3 Trento - Peschiera oppure Peschiera - Sab./Dom. Mantova  
Durata: 2 giorno (macchina, treno, bici, battello)  
Percorso: 95 o 135 km.

*Per questa gita le iscrizioni si faranno entro il 10 aprile. Seguirà specifica*

17 Dom. Bimbibici

24 Dom. Gita con gli amici AVIS

### GIUGNO

7 Dom. CERTOSA di PAVIA con visita guidata  
Durata: 1 giorno  
Pranzo: al sacco o ristorante a scelta  
Difficoltà: media  
Percorso: Km. 70  
Partenza: ore 8,30 P.zza Castello

14 Dom. Mangia e Bevi organizzata dai comuni del parco

18/21 CICLORADUNO FIAB RIMINI  
Gio./Dom. Seguiranno volantini dettagliati della manifestazione

28 Dom. Mendrisio - Cittaslow

### LUGLIO

12 Dom. PARCO ADDA Trezzo Brivio  
Durata: 1 giorno (macchina + bici)  
Pranzo: al sacco oppure in boccia a Brivio.  
Difficoltà: media  
Percorso: Km. 68 sterrato solo 10 asfalto

*lungo le rive del fiume gita di notevole bellezza naturalistica e di costruzioni storiche. Possibilità di visitare Crespi D'Adda.*

18 Sab. Gelato in notturna a Vermezzo

25 Dom. IL CANAVESE da CHIVASSO a IVREA  
Durata: 1 giorno (macchina + bici + treno)  
Pranzo: al sacco  
Difficoltà: facile

Percorso: Km. 55 con sosta al Parco naturale provinciale Del lago di Candia, e vista sull'arco alpino occidentale (Monte Rosa e Gran Paradiso).

### SETTEMBRE

6 Dom. Vigevano - Bereguardo - Abbiategrasso  
Durata: 1 giorno  
Pranzo: al sacco  
Difficoltà: media  
Percorso: Km. 48  
Partenza: ore 9,00 P.zza Castello  
*si arriva al ponte del Ticino poi lungo il sentiero e nel bosco fino al Boscaccio nel pomeriggio ritomo lungo La valle l'alzaia del Naviglio.*

27 Dom. MORTARA sagra dell'OCA  
*partenza in treno fino a Vigevano poi in bici lungo strade poco trafficate e arrivo a Mortara. Visita e assaggi alla sagra. Nel pomeriggio ritorno a Vigevano e con il treno ad Abbiategrasso.*

### OTTOBRE

4 Dom. Due ruote nei sapori d'autunno

17/18 FIERA (parcheggio)  
Sab./Dom.



25 Dom. Parco del Ticino sponda Piemontese  
Durata: 1 giorno  
Percorso: Km. 45 metà in asfalto  
Partenza: ore 9,00 P.zza Castello

**N.B.** Per le gite: Parco dell'Adda, Chivasso - Ivrea, Vigevano - Bereguardo, Parco del Ticino sono indispensabili bici robuste oppure mountain bike.

**COSA ABBIAMO CHIESTO ALL'AMMINISTRAZIONE COMUNALE NELLA PRESENTAZIONE AGLI STATI GENERALI.**

17 PUNTI:

- 1) Dotarsi del biciplan
- 2) Manutenzione alle piste ciclabili esistenti
- 3) Sistemazione rotonde esistenti.
- 4) Adottare provvedimento di moderazione del traffico.
- 5) Installare strutture di parcheggio e interscambio.
- 6) Sviluppare un piano contro i furti di biciclette
- 7) Promuovere l'educazione scolastica all'utilizzo della bicicletta.

Le cicloescursioni sono aperte a tutti coloro che desiderano parteciparvi; i minori sono ammessi solo se accompagnati da un adulto che se ne assume la responsabilità.

Si percorrono il più possibile piste ciclabili e strade secondarie.

Non si corre ma si pedala per divertirsi e rilassarsi a contatto con l'ambiente.

I capogita non sono guide turistiche ma volontari che desiderano divertirsi come tutti i partecipanti.

Si raccomanda di controllare il buon funzionamento della bicicletta.

E' necessario portare una camera d'aria di scorta.

Si consiglia l'uso del casco.

I partecipanti alle cicloescursioni sono tenuti a rispettare il regolamento ABBIATEinBICI, scaricabile dal sito internet [www.abbiateinbici.it](http://www.abbiateinbici.it) e disponibile in visione prima della partenza.

Per la partecipazione è previsto un rimborso per assicurazione infortuni pari a 1 € per i soci, 4 € per i non-soci (minori 16 anni gratuito se soci, 1 € se non soci). Sono esclusi i costi del treno, di eventuali pasti, bevande, guide e visite a pagamento.

Per le ciclopasseggiate giornaliere è previsto il pranzo a sacco se non specificato.

Per le ciclogite di più giorni si consiglia l'uso del giubbotto catarifrangente e casco, l'iscrizione deve avvenire con largo anticipo, in caso di iscrizioni superiori ai posti disponibili, vale l'ordine di iscrizione.

Le ciclopasseggiate o cicloescursioni non si svolgono in caso di maltempo.

**TESSERA DI ABBIATEinBICI-FIAB**

Socio ordinario: € 15 - Familiare: € 10

Soci junior (minori di 18 anni): € 8

Socio sostenitore: a partire da € 20

ABBIATEinBICI-FIAB [www.abbiateinbici.it](http://www.abbiateinbici.it) è un'associazione ciclistico-culturale che opera ad Abbiategrasso dal 2007, con lo scopo di incentivare l'utilizzo della bicicletta nella nostra città come mezzo di trasporto e di svago: semplice, sano, economico ed in molti casi anche rapido, per andare a scuola, al lavoro ed in vacanza.

Attraverso la promozione della bici si intende difendere i valori ambientali ed ecologici, affinché si crei un sistema di vita a misura d'uomo, senza rumore, inquinamento o stress.

ABBIATEinBICI-FIAB aderisce alla FIAB (Federazione Italiana Amici della Bicicletta) [www.fiab-onlus.it](http://www.fiab-onlus.it) e all'ECF (European Cyclists' Federation) [www.ecf.com](http://www.ecf.com), la federazione che riunisce tutte le associazioni cicloambientaliste del nostro paese che, a sua volta, aderisce alla European Cyclist's Federation (ECF) [www.ecf.com](http://www.ecf.com) la federazione che riunisce le associazioni cicloambientaliste presenti nei paesi europei.

**BUONI MOTIVI PER ISCRIVERSI AD ABBIATEinBICI-FIAB:**

- Contribuire a far crescere l'associazione per la promozione della bicicletta e far parte della FIAB (Federazione Italiana Amici della Bicicletta) affiliata all'ECF (European Cyclist Federation) .
- Copertura assicurativa responsabilità civile per danni causati a terzi durante l'uso della bicicletta, per 365 giorni 24 h su 24, ossia anche al di fuori dell'attività associativa.
- Partecipare ad ogni cicloescursione con solo 1 € di spese per l'assicurazione infortuni; possibilità di partecipare alle attività delle associazioni confederate FIAB e ricevere il notiziario trimestrale FIAB.

Ci trovi anche su:

**facebook**



**PROGRAMMA GITE 2009**



**ABBIATEinBICI - FIAB**  
C/o bar Marta - via Gian Galeazzo Sforza 76  
20081 Abbiategrasso  
tel. 349.46.29.942— fax. 02.94.65.795  
e-mail: [posta@abbiateinbici.it](mailto:posta@abbiateinbici.it)  
[www.abbiateinbici.it](http://www.abbiateinbici.it)