



Un percorso poco impegnativo che dalla Spezia ci condurrà sino all'antica colonia romana di Luni. Visiteremo il sito archeologico alle 14.30 per ripartire a pedali.

Possibile sosta con bagno all'andata e bella occasione per sperimentare l'intermodalità bici+treno con partenza da Chiavari o da una stazione a voi più congeniale, é sufficiente contattare il capo gita.

L'itinerario potrebbe subire piccole variazioni che saranno comunicate al recapito telefonico indicato all'atto dell'iscrizione.



Ore 08.11 partenza con il treno regionale R12323 per La Spezia con arrivo previsto alle ore 9.17

Ore 09.20 partenza in bicicletta per Marinella di Sarzana (circa 21 Km) con soste ad Arcola e Sarzana

Ore 12.30 Pausa pranzo libera (possibile pausa in spiaggia)

Ore 14.30 Ingresso e visita all'area archeologica (durata circa 2 ore)

Ore 16.30 circa a pedali sino a Sarzana (circa 8 Km)

Ore 17.26 Treno da Sarzana con cambio a La Spezia

 Le spese per il pranzo non sono incluse nella quota di iscrizione

NOTE:

1. all'atto dell'iscrizione comunicare il proprio recapito telefonico portatile;
2. assicurarsi preventivamente del perfetto stato del proprio mezzo e dotarsi di almeno 1 camera d'aria di scorta e di kit per riparazioni;
3. consigliato l'uso del casco e del giubbino riflettente (attraverseremo delle gallerie);
4. in caso di previsioni meteo fortemente avverse la cicloescursione potrà non essere effettuata

ISCRIZIONE OBBLIGATORIA entro sabato 24 giugno, ore 14,00

 Modulo iscrizione sul nostro [sito](#) nella sezione **ATTIVITÀ** in fondo alla pagina (numero chiuso sino a un massimo di 15 partecipanti)

 Accompagnatore Rosario

 330790007

@ ros.macchia@tiscali.it

@ info@fiabtigullio.it

Quota di partecipazione:

soci FIAB: € 2,00 per assicurazione infortuni;

non soci: € 3,00 per assicurazione RC e infortuni.

