



# "LA VIA AL MARE"



29KM IN BICI LUNGO LA "REGINA CICLARUM", TRATTO MAGLIANA-FIUMICINO

## DOMENICA 10 SETTEMBRE 2017

ORE 8.30 - CICLABILE ALTEZZA ISOLA TIBERINA (37 KM AL MARE)

ORE 9.00 - METRO B MAGLIANA (29 KM AL MARE)

ORE 10.00 - FINE CICLABILE PAVIMENTATA, G.R.A. MEZZOCAMMINO (22KM AL MARE)

### KM. LOCALITA'

- 0 METRO B MAGLIANA
- 1 DECIMA, PONTE ROMANO
- 4 IPPODROMO TOR DI VALLE
- 7 G.R.A. MEZZO CAMMINO (FINE TRATTO PAVIMENTATO)
- 15 STAZ. FS PONTE GALERIA
- 21 STAZ. FS PARCO LEONARDO
- 26 CIMITERO MONUMENT. FIUMICINO
- 29 IL MARE! FIUMICINO



### COSA PORTARE

#### UN CORPO ALLENATO

IL PERCORSO E' IN PIANURA, MA ESSENDO 29 KM (22 SU STERRATO), SE NON PEDALATE REGOLARMENTE MEGLIO RINUNCIARE. NEI PROSSIMI MESI "LA VIA AL MARE" VERRA' REPLICATA. NEL FRATTEMPO GODETEVI IL TRATTO MARCONI-PONTEMILVIO-PRIMAPORTA.

#### SCORTE DI ACQUA (1.5 LITRI) E VIVERI

PERCORSO PRIVO DI PUNTI INTERMEDI DI RISTORO: NO BAR, NO FONTANELLE

#### UNA BICI IN BUONO STATO

FRENI E CAMBIO EFFICIENTI, PNEUMATICI GONFI E ADATTI ALLO STERRATO LEGGERO; SCONSIGLIATE BICI DA CORSA E/O CON PNEUMATICI SUPER FINI DA STRADA

#### CASCO, GUANTI E CREMA SOLARE

#### KIT ANTI FORATURE

### NOTE

**NB1:** AI MENO ALLENATI SI CONSIGLIA L'APPUNTAMENTO DELLE 9 ALLA METRO B MAGLIANA (PARCHEGGIO AUTO NELLE VICINANZE) E IL RITORNO IN TRENO DALLA STAZIONE FS DI PARCO LEONARDO (CONSULTARE TRENITALIA.IT PER ORARI, COSTI E LIMITAZIONI AL TRASPORTO BICI)

**NB2:** PARTENZA TASSATIVA ENTRO 15 MINUTI DALL'ORARIO DEI VARI APPUNTAMENTI

**NB3:** FIGLI AL SEGUITO? LA PRIMA VOLTA VENITE DA SOLI PER FARVI UNA IDEA DEL PERCORSO. SEGUIRANNO REPLICHE.

**NB4:** PICNIC AUTOGESTITO AL TERMINE DEL PERCORSO (VERSO LE 13.30): SI MANGIA CIO' CHE SI CONDIVIDE. PORTARE ANCHE TELI, STOVIGLIE, BICCHIERI RIUSABILI, ...

**NB5:** NON SIAMO UN TOUR OPERATOR, MA SEMPLICI CITTADINI IMPEGNATI NELLA VALORIZZAZIONE DI UN BENE COMUNE. SIETE PRONTI PER L'AVVENTURA?

LA "REGINA CICLARUM": 55 KM IN BICI LUNGO IL TEVERE, ATTRAVERSANDO ROMA DALLE CAMPAGNE DI PRIMA PORTA AL MARE DI FIUMICINO

1. LE TERRE DEL NORD

2. LA CITTA' ETERNA

3. SCENDENDO A SUD

4. LA VIA AL MARE

### LA CICLABILE LUNGOTEVERE HA BISOGNO ANCHE DEL VOSTRO AIUTO

NEWS, CHAT, EVENTI E MOBILITAZIONI SUL GRUPPO FACEBOOK "VOLONTARI CICLABILE TEVERE"

IL PROGETTO "REGINA CICLARUM - NOME PROPRIO DI UTOPIA A PEDALI" SU WWW.BICIEPIEGHEVOLI.NET (ARCHIVIO DI IDEE, INFO, TRACCE, CRITICITA',...)