



CORSO PRATICO DI MANUTENZIONE DELLA BICICLETTA

- Per ripartire a seguito di un inconveniente
- Le regolazioni della bicicletta
- L'attrezzatura da officina e da viaggio
- Esperienza pratica ad opera dei partecipanti

Quattro appuntamenti di Fiab Roma BiciLiberatutti
11, 18, 25 marzo, 1 aprile 2020

Luogo	Via Fontanellato 69 - 00142 Roma. Presso APS Associazione Che Guevara Onlus
Orario	20:00, durata di ogni lezione circa 2 ore
Costi	E' previsto un contributo di 20 € ed è riservato ai soci FIAB
Prenotazioni	Giovanni: 3335363818 nc@instation.it

Scarica il programma del corso su:
http://biciliberatutti.org/download/pcm_20.pdf
<https://www.facebook.com/FiabRomaBiciLiberaTutti/>

LE PROPOSTE DI MARZO 2020

DOM 1 – DA COLLEFERRO AD ANAGNI E LA CICLABILE PER FIUGGI

Da Colferro si percorre la ciclabile della vecchia ferrovia fino ad Acuto proseguendo fino ad Anagni.

●●●● tipologia: CT; lunghezza 65 km; dislivello 500 mt

trasporto: treno+bici

Marco M. 3922676978 mmasella56@gmail.com

Giuseppe 3355356066 marsiligiuseppe65@tiscali.it

DOM 8 – SASSO

Una delle più belle salite del Lazio, dal mare al lago di Bracciano e ritorno

●●●● tipologia: CT; lunghezza 80 km dislivello: 600 mt

trasporto: treno+bici

Marco G. 3477059171 lorbrulgrud@gmail.com

SAB 14 – DA GRANITO A TIVOLI E BAGNI DI TIVOLI

Da Granito (metro C) si raggiunge Gabii, San Vittorino e quindi Tivoli con tratto sterrato. Visitato il centro, con ripida discesa si giunge a Villanova e Villalba e infine Bagni di Tivoli.

●●●● tipologia: MTB; lunghezza 45 km; dislivello 650 mt

trasporto: treno+bici

Marco R. 3476705971 marco.rosolia@fastwebnet.it

LEGENDA

●	per tutti	CT	strada
●●	lievi dislivelli	SB	strada bianca
●●●	media difficoltà	MTB	mountain-bike
●●●●	impegnativo		

DOM 15 – VETRALLA -TUSCANIA-TARQUINIA

In treno da Roma a Vetralla. Pasticceria.... poi via per Tuscania, e giù a Tarquinia. Ritorno in treno.

●●●● tipologia: CT; lunghezza: 65 km dislivello: 350 mt

trasporto: treno+bici

Giovanni 3335363818 nc@instation.it

DOM 22 – LA VIA FRANCIGENA DA VITERBO A ROMA – PRIMA PARTE

Da Viterbo a Capranica: prima tappa del percorso storico dei pellegrini che venivano a Roma dal Nord.

●●●● tipologia: MTB; lunghezza: 35 km dislivello: 350 mt

trasporto: treno+bici

Cesare 3358304471 albanesec@libero.it

Andrea 3283242686 andrea.filabozzi@gmail.com

DOM 29 – IL BUNKER DEL SORATTE

Dalla valle del Tevere al monte Soratte con la visita dei luoghi

●●●● tipologia: CT; lunghezza 50 km dislivello 500 mt

trasporto: treno+bici

Antonella DM 368678391 antodemy5@gmail.com

☎ Per aggiornamenti:

www.biciliberatutti.org

www.facebook.com/FiabRomaBiciliberaTutti/

☎ Iscriviti alla nostra mailing list:

blt-notizie@biciliberatutti.org

scrivendo a info@biciliberatutti.org

☎ Tutti gli appuntamenti FIAB:

www.andiamoinbici.it