

TABELLA ORARIA PERCORSO LUNGO

LOCALITA'	KM. PROGRESSIVI	ORA STIMATA DEL PASSAGGIO CICLISTI	
		DALLE ORE	ALLE ORE
CAMOGLI	0	9:00	9:00
RAPALLO	11	9:44	9:44
ZOAGLI	16	10:04	10:04
CHIAVARI	21	10:24	10:24
LAVAGNA	23	10:32	10:32
COGORNO	25	10:35	10:36
CARASCO	27	10:38	10:40
BORGONOVO	34	10:50	10:56
BORZONASCA	38	10:56	11:05
PASSO FORCELLA	55	11:25	11:45
PARAZZUOLO	57	11:28	11:49
CABANNE	60	11:33	11:56
PASSO FREGAROLO	67	11:45	12:12
CASONI	81	12:09	12:45
CANALE	88	12:21	13:01
MONTEBRUNO	94	12:31	13:15
BARBAGELATA	102	12:44	13:34
PASSO SCOGLINA	108	12:54	13:48
FAVALE DI MALVARO	116	13:07	14:07
CICAGNA	123	13:19	14:23
GATTORNA	128	13:27	14:35
COLLE CAPRILE	134	13:37	14:49
USCIO	136	13:40	14:53
RECCO	143	13:52	15:09
CAMOGLI	145	13:55	15:13
TEMPO IMPIEGATO		4:38	6:13



TABELLA ORARIA PERCORSO CORTO

LOCALITA'	KM. PROGRESSIVI	ORA STIMATA DEL PASSAGGIO CICLISTI	
		DALLE ORE	ALLE ORE
CAMOGLI	0	9:00	9:00
RAPALLO	11	9:44	9:44
ZOAGLI	16	10:04	10:04
CHIAVARI	21	10:24	10:24
LAVAGNA	23	10:32	10:32
COGORNO	25	10:35	10:37
CARASCO	27	10:38	10:42
BORGONOVO	34	10:50	11:01
BORZONASCA	38	10:56	11:11
PASSO FORCELLA	55	11:25	11:57
PARAZZUOLO	57	11:28	12:02
GRUPPAROLO	59	11:31	12:07
PRIOSIA	60	11:32	12:09
BRUGNONI	60	12:32	12:09
SBARBARI	62	11:35	12:14
PASSO SCOGLINA	66	11:41	12:24
FAVALE DI MALVARO	74	11:54	12:45
CICAGNA	81	12:06	13:04
GATTORNA	86	12:14	13:17
COLLE CAPRILE	92	12:24	13:33
USCIO	94	12:27	13:38
RECCO	101	12:39	13:57
CAMOGLI	103	12:42	14:02
TEMPO IMPIEGATO		3:42	5:02



INFO GARA

PARTECIPAZIONE: la manifestazione è aperta a tutti gli enti di promozione sportiva, cicloturisti ed amatori di ambo i sessi, italiani e stranieri, in possesso di idoneità medico sportiva e in regola con il tesseramento per l'anno 2008.

QUOTA DI PARTECIPAZIONE: € 20 fino al 15 Aprile, € 30 dal 16 al 28 Aprile una parte della quota di iscrizione verrà devoluta alla fondazione: aiutare i bambini e all'associazione ONLUS: i bambini di Nassiriya.

TERMINE ISCRIZIONI: le iscrizioni terminano il 28 Aprile, tuttavia sarà possibile iscriversi, col pagamento di 30 € in contanti, sabato 3 Maggio nel pomeriggio e domenica 4 Maggio fino alle ore 8:00 presso la Palestra Comunale di Via N. Cuneo (di fronte al cancello di entrata dell'Hotel Cenobio dei Dogi).

ISCRIZIONI: per iscriversi occorre:
1 - Compilare il modulo d'iscrizione in tutte le sue parti e ben leggibile (in caso contrario l'iscrizione non sarà valida)
2 - Effettuare il pagamento:

tramite bonifico su conto corrente bancario presso CARIGE agenzia di Camogli
codice IBAN: IT53 0061 7531 8800 0000 0627 580

intestato a: ASD Bici Camogli. Nella causale indicare: iscrizione GF Camogli <cognome nome>, oppure tramite Assegno Bancario "Non Trasferibile" o Vaglia Postale intestato a:

ASD Bici Camogli Lungomare Amm. G. Bettolo 6a/4 16036 RECCO (Ge).
3 - Inviare il modulo di iscrizione, la fotocopia della ricevuta di pagamento e del cartellino di affili al seguente indirizzo:

Fontana Marco - Via Ansaldo, 18 - 16036 RECCO GE
oppure via Fax allo 0185 75941 sono accettati pagamenti cumulativi, purché tutti i moduli vengano inviati contestualmente.

GAGGETTS: Maglietta GF Città di Camogli, borraccia, integratori, altro materiale da definire.

SERVIZI GARA: assistenza tecnico-meccanica, assistenza sanitaria, ristoranti (numero tre sul percorso + uno all'arrivo), Servizi dopo gara: docce, pasta party con trofie (pasta fresca) al pesto genovese, secondo, dessert, bevande, frutta, yogurt, caffè.

ALTRO: Gincana ciclistica per bambini - Gita in battello - Escursioni guidate nel Parco di Portofino (rivolgersi alla Pro Loco) - Concorso fotografico con tema la GF Città di Camogli - Stand gastronomici prodotti tipici locali - Altre manifestazioni di contorno allo studio

MAGGIORI INFORMAZIONI: Marco F. cel.: 348 6505572 e-mail: info@bicicamolgi.it

NOVITA'

Tra i premi sarà assegnata anche una crociera Costa e week-end full-board a Camogli

COLLEGAMENTI

Come raggiungerci:

Auto: Autostrada A12 Uscita di Recco (GE) poi strada statale fino a Camogli

Treno: stazione di Camogli linea Genova-Sestri Levante-La Spezia

Aereo: Aeroporto Cristoforo Colombo (Genova) a 40 minuti.

INFORMAZIONI TURISTICHE

Da vedere in zona:

Centro storico di Camogli, Museo marinaro, S. Fruttuoso di Camogli (Abbazia), Parco del Monte di Portofino, entroterra ligure con il Parco dell'Aveto, Portofino.

Per informazioni di carattere turistico: Pro Loco di Camogli 0185/771066, proloco.camogli@libero.it.