

TABELLA ORARIA PERCORSO LUNGO

LOCALITA'	KM. PROGRESSIVI	ORA STIMATA DEL PASSAGGIO CICLISTI	
		DALLE ORE	ALLE ORE
CAMOGLI	0	9:30	9:30
RAPALLO	11	10:03	10:03
ZOAGLI	16	10:18	10:18
CHIAVARI	22	10:36	10:36
LAVAGNA	24	10:42	10:42
COGORNO	28	10:54	10:54
CARASCO	31	10:59	11:02
BORGONOVO	37	11:09	11:19
BORZONASCA	41	11:15	11:30
PASSO FORCELLA	57	11:41	12:15
PARAZZUOLO	59	11:44	12:20
CABANNE	62	11:48	12:27
PASSO FREGAROLO	69	11:59	12:47
CASONI	72	12:04	12:56
CANALE	79	12:15	13:15
MONTEBRUNO	83	12:21	13:26
BARBAGELATA	91	12:34	13:48
PASSO SCOGLINA	97	12:44	14:05
FAVALE DI MALVARO	105	12:57	14:27
CICAGNA	113	13:10	14:49
GATTORNA	119	13:20	15:06
COLLE CAPRILE	126	13:31	15:26
USCIO	129	13:36	15:34
RECCO	138	13:51	15:59
CAMOGLI	140	13:54	16:04
TEMPO IMPIEGATO		4:24	6:34



TABELLA ORARIA PERCORSO CORTO

LOCALITA'	KM. PROGRESSIVI	ORA STIMATA DEL PASSAGGIO CICLISTI	
		DALLE ORE	ALLE ORE
CAMOGLI	0	9:30	9:30
RAPALLO	11	10:03	10:03
ZOAGLI	16	10:18	10:18
CHIAVARI	22	10:36	10:36
LAVAGNA	24	10:42	10:42
COGORNO	28	10:54	10:54
CARASCO	31	10:59	11:05
BORGONOVO	37	11:07	11:27
BORZONASCA	41	11:13	11:42
PASSO FORCELLA	57	11:38	12:42
PARAZZUOLO	59	11:41	12:49
PRIOSIA	61	11:43	12:55
BRUGNONI	62	11:44	12:58
SBARBARI	65	11:48	13:09
PASSO SCOGLINA	67	11:55	13:16
FAVALE DI MALVARO	75	12:03	13:46
CICAGNA	83	12:15	14:16
GATTORNA	89	12:24	14:38
COLLE CAPRILE	96	12:35	15:04
USCIO	99	12:39	15:15
RECCO	108	12:53	15:48
CAMOGLI	110	12:56	15:55
TEMPO IMPIEGATO		3:26	6:25



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 2009.

QUOTA DI PARTECIPAZIONE: € 25 fino al 22 marzo, € 35 dal 23 al 29 marzo una parte della quota di iscrizione verrà devoluta alla fondazione: Aiutare i Bambini.

TERMINE ISCRIZIONI: le iscrizioni terminano il 29 marzo. Tuttavia sarà possibile iscriversi, col pagamento di 35 € in contanti, sabato 4 aprile nel pomeriggio fino alle ore 19:00 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 affiliazione al seguente indirizzo:

Fontana Marco - Via Ansaldo, 18 - 16036 RECCO GE

oppure via Fax allo 010 3993764 sono accettati pagamenti cumulativi, purché tutti i moduli vengano inviati contestualmente.

GAGGETS: prodotti tipici locali, borraccia, integratori, altro materiale da definire.

SERVIZI GARA: assistenza tecnico-meccanica, assistenza sanitaria, ristori (numero tre sul percorso + uno all'arrivo),

Servizi dopo gara: docce, pasta party con trofie (pasta fresca) al pesto genovese, secondo (focaccine al formaggio), dessert, bevande, frutta.

ALTRO: Gincana ciclistica per bambini - Gita in battello - Escursioni guidate nel Parco di Portofino - Concorso fotografico con tema la GF Città di Camogli - Stand gastronomici prodotti tipici locali.

MAGGIORI INFORMAZIONI: iscrizioni Marco F. cel.: 348 6505572, percorso gara Roberto G. cel.: 392 8402521, altro Luigi D. cel.: 328 5744770 e-mail: info@bicicamolgi.it

PER I PREMI SEGUIRE GLI AGGIORNAMENTI SUL SITO: WWW.BICICAMOGLI.IT

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.

