

**L'A.D.A.S. Gruppo donatori
di sangue di SANFRONT**

**Domenica 19
Aprile 2015**



**PROPONE UNA GITA IN LIGURIA LIBERA A
TUTTI CON POSSIBILITA' DI SCAMPAGNATA
IN BICI SULLA PISTA CICLABILE
DA SAN LORENZO A SANREMO
20 km. Circa pianeggianti in riva al mare!!**



Programma :-

ore 6,30 Partenza in pullman granturismo da Sanfront piazza Statuto

ore 9,30 Arrivo previsto a San Lorenzo (inizio gita in bici)

ore 13,00 Pranzo presso "Ristorante pizzeria Pagoda"

Menù adulti:- *Tris di primi piatti :- Troffie alla genovese (pesto genovese, patate e fagiolini) ; Gnocchetti fatti in casa con crema alla fiorentina (panna, basilico, pomodoro e pesto genovese) e Gran risotto del pescatore.*

Secondo piatto :- Filetto di pescato del giorno (San Pietro, branzino, orata, sogliola) accompagnato da padellata di verdure

Dolce :- Macedonia di frutta fresca o gelato

Bevande :- 1 litro di acqua per persona e 1/2 litro di vino della casa, bianco o rosso, per persona

Menù bambini :- *Pizza a scelta tra: Margherita, prosciutto cotto, wurstel, patatine fritte, ortolana, o gnocchetti alla fiorentina*

Dolce :- Macedonia di frutta fresca o gelato.

Bevande :- 1 litro di acqua per bambino, bevande (coca cola, fanta, sprite)

Pomeriggio libero per visita di Sanremo

ore 17,30 Partenza per rientro

ore 20,30 Rientro previsto a Sanfront

Costi :- Viaggio Euro 15,00 a persona

Eventuale pranzo presso il ristorante Euro 20,00 adulti ed Euro 13,00 bambini.

Sarà possibile noleggiare le bici alla partenza e consegnarle all'arrivo al costo di Euro 12,00 caduna (mezza giornata).

All'atto della prenotazione della gita occorrerà versare caparra di Euro 15,00 a persona per il viaggio.

L'Associazione ADAS gruppo di Sanfront si farà carico del trasporto delle biciclette dei partecipanti che lo richiederanno con apposito furgone. Le bici dovranno essere consegnate ai responsabili nel pomeriggio di Sabato 18 Aprile presso la falegnameria Belviso Massimo e Danilo in via Valle Po dalle ore 17,00 alle ore 19,00

Per chi volesse partecipare, ma non prendere parte alla gita in bici sarà possibile proseguire in pullman da San Lorenzo e passare la mattinata nella città di Sanremo dove arriverà il pullman e ritrovarsi a pranzo con il resto del gruppo alle ore 13,00.

La pista ciclabile è caratterizzata da passaggi suggestivi, che portano i visitatori a stretto contatto con il mare in una zona un tempo inaccessibile a causa della ferrovia e dal passaggio del percorso nella sottile striscia di terra che separa il mare dalla sede della strada statale Aurelia. Il tratto inizia nel centro di S.Lorenzo al Mare, piccolo borgo costiero. La pista ricalca esattamente il vecchio percorso ferroviario, (affiancato al mare) dal quale è possibile accedere agevolmente a diverse spiagge libere e scogliere sottostanti. La pista ha tratti in gallerie illuminate, varie zone relax con panchine, chioschi, fontane potabili, colonnine SOS, sono presenti durante il tragitto. Per tutto il tragitto si godrà di viste incantevoli in zone impervie non raggiungibili normalmente!

Una meraviglia per tutti, grandi e piccini! Livello di difficoltà "facile".

I posti sono limitati, numero massimo 52
Prenotazioni entro e non oltre il 12 Aprile
Delfiore Livio - 329.2503351
Ferrato Mauro - 328.5834724
Tesini Bruno - 349.6367604