

Sabato 8 febbraio 2020

Percorso ad anello di 11 km A/R fino a "Casa di Anna"

Rustico ristrutturato del '700, ora fattoria didattica solidale

visita al negozio di verdure & ortaggi a km 0 con possibile acquisto e consegna a domicilio in cargobike
ref. Germana gp16@tiscali.it

In caso di pioggia l'escursione viene annullata

Pedali di salute: percorsi a piedi e in bici tra storia, arte e cultura nel territorio

Eventi di BenEssere Psico-fisico-Sociale

L'OMS, con la Carta di Toronto 2010 ha evidenziato come la bicicletta sia:

Preventiva - preserva la salute fisica e mentale, migliora il sonno, la qualità della vita e riduce l'ansia e la depressione;

Curativa - combatte il diabete, malattie cardiovascolari, obesità, e artrosi; dimezza il rischio di patologie invalidanti migliorando la mobilità articolare, il tono muscolare e la coordinazione motoria;

rilassante riduce lo stress, regala fitness; pedalare è gratuito e si risparmia sulla palestra;

sociale favorisce le relazioni interpersonali, promuove uno stile di vita sano di mobilità dolce;

ecologica riduce l'inquinamento, il traffico e l'occupazione di suolo;

regala longevità fa vivere sani e più a lungo!



Ritrovo:9:55 c/o FIAB Mestre Via Col di Lana, 9/
A. *In caso di mal tempo l'uscita è annullata*

Partenza: 10:00 percorso per *Mestrrre Zelarino – Asseggiano- Mestre*

Dislivello: nullo **Difficoltà:** adatto a tutti;
ore 11:00 arrivo a Casa di Anna Fattoria Solidale e agriturismo, con visita del negozio di verdure&Ortaggi e conoscenza del sistema di consegna con cargo-bike a Mestre e zone limitrofe.

ore 12:00 conclusione e rientro



Possibile acquisto di ortaggi & verdure, conserve & trasformati con consegna a domicilio in cargo bike
www.ortodizela.org

Bicicletta: qualsiasi o citybike

Rientro: ore 13 circa

Percorso: su strade ciclabili/asfaltate/ qualche breve sterrato.

Escursione gratuita

Include: accompagnamento in bici+ visita al negozio di verdure/ ortaggi con possibilità di acquisto dei loro prodotti a km 0 e di consegna a casa in **cargo bike**.

Iscrizioni alla partenza o indicare il proprio nominativo in sede negli orari di segreteria e/o inviare email

a Germana: gp16@tiscali.it

Orario segreteria (041928162):

- martedì: 15:30-17:30

- giovedì e venerdì:17:30-19:00

Durante le escursioni si è tenuti a rispettare il codice della strada –

L'uso del casco è vivamente consigliato

L'Organizzazione declina ogni responsabilità per danni recati a cose e persone e/o per infortuni avvenuti durante la cicloescursione. Altresì non si assume nessuna responsabilità sullo stato di salute dei partecipanti e/ o per eventuali altri possibili incidenti. Ogni partecipante dovrà provvedere in modo autonomo ad eventuale assicurazione infortuni personale per questa uscita. L'evento non è una iniziativa turistica organizzata, é un'iniziativa volta a promuovere l'attività fisica in contesti urbani, all'aperto, destinata a tutti i cittadini; chi ha tessera FIAB ha solo copertura assicurativa R/C-