



FIAB- Amici della Bicicletta -  
via Gazzera Bassa 2, 30174 Mestre  
(VE) Tel. 391/1630635  
Email: [info@amicidellabicicletta.org](mailto:info@amicidellabicicletta.org)



**#PedalidiSalute #MobilitàAttiva**  
**BICI&BIO: FATTORIE-ORTI-CAMPAGNE "Oltre Confin"**  
*in bici tra storia, arte e cultura nel territorio*  
*Per il BenEssere Psico-fisico*



**in caso di maltempo l'uscita é annullata!**

**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 é 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!**

**BICI&BIO**

**1) sabato 24/10/2020 ore 9:30**  
**km 50 Mestre-Preganziol**  
**BIOFATTORIA "RIOSELVA"**



*"L'uomo che piantava gli alberi", la scelta agroecologica:  
Camminata attorno al lago e nel bosco di Rioselva.  
Visita in fattoria, info e vendita prodotti BIO  
3 € (guida + assaggio prodotti)*

**2) domenica 15/11/2020 ore 9:30**  
**km 45 Mestre-Noale**  
**AZ.AGRICOLA "DONNA GNORA"**



*Il pane e la panificazione con lievito madre e grani antichi.  
L'orto in cassetta, info e vendita prodotti BIO  
3 € (guida + assaggio prodotti)*

**3) sabato 5/12/2020 ore 9:30**  
**km 40 Mestre-Martellago**  
**AZ.AGRICOLA BIOLOGICA**  
**"IL FIORRANCINO"**



*L'agriludoteca e la fattoria sociale  
info e vendita prodotti BIO  
3 € (guida + assaggio prodotti)  
I laghetti di Martellago con guida naturalistica  
locale. Giro adatto a tutti*

**Bicicletta:** citybike  
**Partenza:** ore 9:30 dalla sede FIAB  
Mestre in via Gazzera Bassa 2.

**Rientro:** tarda mattinata

**Percorso:** asfaltato con qualche sterrato  
ben battuto

**Ristoro:** facoltativa degustazione dei  
prodotti locali in azienda agricola

**Iscrizioni in sede:** orari di segreteria

***Evento aperto a tutti***

***Contributo: 3 € Soci; 6 € Non soci***  
***Assicurazione R/C + infortuni.***

**Da pagare in loco 3 € per guida +  
assaggio prodotti**

***Prenotazione obbligatoria entro il  
venerdì prima, con disposizione  
Sanitarie e compilazione modulo  
autocertificazione Anti - Covid 19.***

***Portare la mascherina per le visite  
guidate.***

Per Info: Germana  
email [gp16@tiscali.it](mailto:gp16@tiscali.it)  
tel 347 2782388

***Iscrizioni in segreteria:***

**- giovedì dalle 17.00 alle 19.00**

**- venerdì dalle 16:00 alle 18.00**

**Durante le escursioni si è tenuti a rispettare il codice della strada – L'uso del casco è vivamente consigliato** L'Associazione declina ogni responsabilità per danni recati a cose e persone. La pedalata o il trek urbano non è una iniziativa turistica organizzata, bensì un'attività fisica, esclusivamente ricreativa – ambientale – culturale, svolta per il raggiungimento degli scopi statutari dell'Associazione.