



FIAB- Amici della Bicicletta -
via Gazzera Bassa 2, 30174 Mestre
(VE) Tel. 391/1630635
Email: 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 riservato ai soci
Contributo: 3 € 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
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.