

## Settimana in bicicletta ICARO

I percorsi della settimana in bicicletta sono stati studiati e provati in varie occasioni dai nostri istruttori, prevedono soste in posti selezionati, sfruttando le piste ciclabili e sentieri sicuri all'interno dei giardini o parchi, o in alternativa nel traffico, ma solo dopo aver spiegato tutte le regole della viabilità stradale in sicurezza e accompagnati sempre da due istruttori: uno che apre e l'altro che chiude il gruppo. I bambini saranno seguiti dagli stessi istruttori per la stessa settimana.

I percorsi proposti possono subire alcune variazioni dipendentemente dai livelli di abilità generale del gruppo, le condizioni atmosferiche o per altre motivazioni che gli istruttori ritengono valide.

In caso di forte pioggia le uscite saranno sospese.

Durante tutta la durata della settimana i genitori saranno informati, tramite foto e video, dei luoghi attraversati e visitati e dei bei momenti passati assieme, grazie a un gruppo whatsapp appositamente creato per l'occasione.

### Proposta di percorsi:

**1) San Jacopo a Girone: 25-26 km circa**

Due strade, Lungarno, Parco dell'Anconella, Ciclabile Arno, San Jacopo a Girone, Coverciano, Parco Ponte a Mensola, Lungarno, Due Strade  
160 mt dislivello.

**2) Parco dei Renai: 30 km circa**

Due strade, Parco delle Cascine, Ciclabile lungarno direzione Renai, Parco dei Renai, Parco delle Cascine, Due strade.  
150 mt dislivello.

**3) Colline terzoline 2: 35km circa**

Due strade, Rifredi, Careggi, Serpiolle, Fonte Giallina, Cascata delle Volpi, (Colonnata e Le catese allungo se si vuole), Castello, Firenze, Due strade. 430mt dislivello.

**4) Villa Mondeggi:34/35 km circa**

Due Strade, Galluzzo, Cascine del Riccio, Ponte a Ema, Balatro, Villa Mondeggi, Ugolino, Grassina.  
365 mt dislivello.

**5) Poggio valicaia 1: 31km circa.**

Due strade, Galluzzo, Bottai, Tavernuzze, Case nuove, Chiesanuova, Pian de Cerri, Mosciano, Broncigliano, Ponte all'asse, Galluzzo, Due strade.  
500/600 mt circa di dislivello.

**6) Poggio valicaia 2: 33km circa**

Variante simile della prima -> Due strade, Galluzzo, Bottai, Tavernuzze, Case nuove, Chiesanuova, Pian de Cerri, Chiesanuova, Volterrana (freeroad), Galluzzo, Due strade. 500/600 mt circa di dislivello.

**7) Torrente Sambre: 30km circa**

Due strade, Ponte a Mensola, Settignano, Ontignano, Sambre, Ontignano, Parco di Ponte a Mensola, Due Strade.  
400 mt circa di dislivello.

**8) Rimaggio: 35km circa**

Due strade, Arcetri, Piazzale Michelangelo, Rimaggio, Rimaggino, Paterno, Montecucco, L'incontro, Rimaggio, Michelangelo, Due strade. 550mt dislivello.

9) **Colline Tavernuzze (Poggio Valicaia 3): 33km**

Duestrade, Galluzzo Bottai, Tavernuzze, Chiesanuova, Molino di Sugana, Romola, Poggio Valicaia, San Zanobi, Tavernuzze, Due strade. 638mt (MEDIO)

10) **Cercina e colline terzoline 1: 30km circa**

Due strade, Rifredi, Careggi, Serpiolle, I fondi, Serravalle, Cercina, Monastero delle Clarisse, Firenze, Due strade. 524mt (MEDIO)

11) **Poggio Pratone: 35/37 km circa**

Attraversamento di Firenze fino a Coverciano, Poggio Gherardo, Settignano, Montebeni, Via S. Clemente fino a P. Pratone e ritorno. 1000mt circa. (DIFFICILE)

**Cosa portare:**

- Bicicletta con marce e casco di protezione
- Camere d'aria (almeno 1)
- K-Way in caso di probabilità pioggia
- Pranzo al sacco, merende e 4/5 euro per qualsiasi evenienza
- Acqua
- un cambio

**Struttura della giornata tipo**

*8.30 ritrovo, accoglienza, controllo bici*

*9.15 partenza*

*10.30 merenda*

*12.30 pranzo al sacco*

*14.00 merenda pomeridiana*

*16.00 rientro*