



FIAB CUNEO BICINGIRO PROGRAMMA 2023



Con il patrocinio di



2/01/2023



L'associazione FIAB Cuneo Bicingiro promuove l'uso della bicicletta come mezzo di trasporto ecologico in un quadro di riqualificazione ambientale e di benessere sociale. Favorisce inoltre la conoscenza del territorio nelle sue valenze naturalistiche, storiche e artistiche. A questo scopo organizza escursioni guidate lungo percorsi cicloturistici opportunamente studiati. L'attività cicloturistica viene intesa nel senso più autentico del termine, cioè come esercizio sportivo non agonistico, reso piacevole dalla varietà e dall'interesse dei luoghi attraversati, dalla buona compagnia e dal supporto di una organizzazione efficiente.

FIAB Cuneo Bicingiro aderisce alla FIAB (Federazione italiana amici della bicicletta) di cui condivide le finalità: diffusione dell'uso della bicicletta, promozione di manifestazioni a vantaggio della mobilità ciclistica, proposte di ciclo itinerari e dell'apposita segnaletica, dialogo e collaborazione con gli enti locali per ottenere interventi e provvedimenti a favore della circolazione sicura e confortevole della bicicletta, per migliorare la vivibilità urbana (piste ciclabili, moderazione del traffico, intermodalità,...). Tramite la FIAB, aderisce alla ECF (European Cyclists' Federation).

**Le escursioni sono riservate ai soci tranne alcune,
adeguatamente segnalate, aperte a tutti.**

Il programma 2023 prevede una serie di escursioni guidate, soprattutto in Provincia di Cuneo, lungo piste ciclabili e strade poco trafficate con difficoltà e cadenza crescente nella primavera per consentire l'accesso a tutte le categorie di pedalatori e un'adeguata preparazione sia fisica che mentale.

Il riferimento alle caratteristiche del tracciato e all'impegno fisico richiesto è segnalato con dei simboli (da uno a cinque) accanto alla distanza chilometrica. Le difficoltà aumentano in modo progressivo a partire dal primo livello (percorsi pianeggianti fino ad un massimo di 40/45 km). Al terzo livello si possono già trovare dislivelli importanti. Il quarto e quinto livello contraddistinguono percorsi impegnativi, per la distanza e il dislivello e richiedono un buon allenamento. I livelli di difficoltà si riferiscono all'uso di biciclette muscolari.



Facile



Impegno minimo



Buona resistenza



Buon allenamento



Difficile

Nel programma sono comprese iniziative concordate con le associazioni FIAB Nord Ovest e il raduno Nazionale FIAB per creare una rete di collaborazione e sensibilizzare le amministrazioni sui problemi relativi alla mobilità ciclistica.

- Le informazioni relative alle uscite sono trasmesse ai soci via mail con apposita scheda tecnica e descrittiva e consultabili da tutti sul sito www.bicingirocuneo.com o su facebook: FIAB Cuneo – Bicingiro
- In caso di maltempo o per cause di forza maggiore, l'escursione può essere annullata o rinviata. Ai soci vengono inviate via mail informazioni sulle attività dell'associazione, sullo svolgimento del programma delle escursioni e su eventuali modifiche. E' buona norma controllare pertanto sempre la propria posta sul web prima di presentarsi alla partenza.
- Le escursioni di più giorni sono comprese in questo programma; saranno oggetto di una dettagliata illustrazione prima della richiesta di prenotazione da parte dei soci interessati
- È consigliato l'uso del casco
- Si raccomanda di controllare l'efficienza della propria bici e di portare una camera d'aria di ricambio
- E' importante scegliere una escursione in rapporto alla propria preparazione per contribuire alla corretta effettuazione della gita nei tempi previsti
- I soci devono raggiungere autonomamente la località di partenza dell'escursione e con un certo anticipo rispetto all'orario indicato, che è riferito al momento della partenza in bicicletta
- I partecipanti sono tenuti ad osservare il codice della strada, quindi FIAB Cuneo Bicingiro non può essere ritenuta responsabile di eventuali trasgressioni causate dagli stessi
- Ogni partecipante all'escursione è sempre coperto da assicurazione RC, mentre l'assicurazione infortuni è a cura del soggetto

FIAB CUNEO BICINGIRO E' UN'ASSOCIAZIONE, NON UN'AGENZIA TURISTICA.

I CAPOGITA SONO TUTTI VOLONTARI NON RETRIBUITI CHE SI ASSUMONO L'IMPEGNO DI GUIDARE IL GRUPPO DEI PARTECIPANTI LUNGO IL PERCORSO, NON HANNO ALTRE RESPONSABILITA' E PARTECIPANO ALLA GITA COME GLI ALTRI.

CICLOVIAGGI CON BICINGIRO 2023



Da lunedì 1 maggio a venerdì 5 maggio

Dombes a veló

Il viaggio ciclonaturalistico di primavera tocca quest'anno il Dombes, terra dai mille stagni tra natura e storia a pochi km da Lione

Da martedì 6 giugno a martedì 13 giugno

Cicloviaggio Calabria, tra parchi e mare

Un viaggio in sei tappe sulla ciclovia dei parchi nazionali del Pollino e della Sila e la costa Ionica.

Da sabato 19 agosto a domenica 27 agosto

Cicloviaggio BeNe2023 - Belgium and Netherlands

Viaggio in una terra di bici e birre, dove il ciclismo non si dimentica mai: dalle "Classiche del Nord" al paese dei tulipani e dei mulini a vento, dalle città d'arte al Parco Nazionale Oosterschelde.

Da domenica 17 a martedì 19 settembre

Mioglia, tre giorni tra Liguria e Piemonte

Tre percorsi a margherita partendo dal confine tra Piemonte e Liguria



PROGRAMMA 2023



MARZO

Sabato 18 marzo

Le panchine rosse di Cuneo

Manifestazione inserita nel programma di "8 marzo è tutto l'anno" promosso dall'Assessorato alle Pari Opportunità del Comune di Cuneo.
Partecipazione aperta a tutti.

Domenica 19 marzo

Il centaliese

km 40



Cuneo, Parco della Resistenza – ore 9.30

Sabato 25 marzo

Cuneo - Valloriate

km 42



Cuneo, Parco della Resistenza – ore 14.00

Domenica 26 marzo

La pianura cuneese

km 41



Cuneo, Parco della Resistenza – ore 9.30

Una pedalata intorno a Cuneo per promuovere le iniziative dell'associazione.

Partecipazione aperta a tutti.

APRILE

Sabato 1 aprile

Fondovalle Maira

km 51



Cuneo, Parco della Resistenza – ore 14.00

Domenica 2 aprile

La pianura tra Cuneo e Rocca de' Baldi

km 53



Cuneo, Parco della Resistenza – ore 9.30

Sabato 15 aprile

L'oasi La Madonnina

km 57



Cuneo, Parco della Resistenza – ore 14.00

Domenica 16 aprile

Il giro del Beinale

km 77



Carleveri, ore 9.30

Sabato 22 aprile

Ai piedi della Bisalta _____ km 46 ⚡ / km 48 ⚡

Cuneo, Parco della Resistenza – ore 14.00



Martedì 25 aprile

Resistere, Pedalare, Resistere _____ km 55

Cuneo, Parco della Resistenza – ore 9.30

La gita del 25 aprile tocca quest'anno la borgata di San Matteo di Valgrana. Questa borgata divenne la terza postazione partigiana del cuneese, dopo Madonna del Colletto e Paralup. Il 12-13 gennaio 1944, con l'offensiva tedesca in valle Grana, la borgata e tutte quelle circostanti furono bruciate, ferito Duccio Galimberti ed ucciso Carluccio Michelis.

Partecipazione aperta a tutti.

Sabato 29 aprile

Certosa di Pesio-Pian delle Gorre _____ km 55 ⚡ /km61 ⚡

Cuneo, Parco della Resistenza – ore 14.00

Domenica 30 aprile

Langa panoramica _____ km 62 ⚡

Monchiero, Piazza Abbona – ore 9.30

MAGGIO

Da lunedì 1 maggio a venerdì 5 maggio

Dombes a velo

Sabato 6 maggio

Pradleves - Campomolino _____ km 60 ⚡ / km 74 ⚡

Cuneo, Parco Resistenza – ore 9.30

Domenica 7 maggio

Carcare tra valli e vallette _____ km 59 ⚡

Carcare, parcheggio Piazza Caravadossi – ore 9.30

Sabato 13 maggio

Entracque - Trinità di Entracque _____ km 55 ⚡ /km74 ⚡

Cuneo, Parco Resistenza – ore 9.30

Domenica 14 maggio

Bimbimbici

Manifestazione organizzata dalla FIAB per promuovere l'uso della bicicletta.

Partecipazione aperta a tutti.

Sabato 20 maggio

Balma boves in valle Po _____ km 82 

Busca, piazza f.Ili Mariano, – ore 9.00

Domenica 21 maggio

Borgata Norat - Cartignano _____ km 75 

Cuneo, Parco della Resistenza – ore 9.00



Sabato 27 maggio

Lemma–Santuario Valmala km 35  /km77 

Cuneo, Parco Resistenza - ore 9:00

Domenica 28 maggio

Giro del colle dei Giovetti _____ km 72 

Ceva, parcheggio Via Borgognone – ore 9.00

GIUGNO

Venerdì 2 giugno

In bici sotto la luna

Cuneo, Parco della Resistenza – ore 18.30

Si ripete l'esperienza della suggestiva pedalata serale nei dintorni di Cuneo con cena in compagnia.

Domenica 4 giugno

Il giro delle risorgive e della menta _____ km 66 ⚡
Saluzzo, parcheggio del Cimitero – ore 9.00

Mercoledì 7 giugno

Vernante - Palanfrè _____ km 44 ⚡ / km 62 ⚡
Cuneo, Parco della Resistenza – ore 9.00

Da martedì 6 giugno a martedì 13 giugno

Cicloviaggio Calabria, tra parchi e mare

Sabato 10 giugno

Demonte - Trinità di Demonte _____ km 57 ⚡ /km70 ⚡
Cuneo, Parco della Resistenza – ore 9.00

Domenica 11 giugno

Da Carcare al mare e ritorno _____ km 58 ⚡
Carcare, parcheggio Piazza Caravadossi – ore 9.00

Mercoledì 14 giugno

San Bernolfo _____ km 61 ⚡
Festiona, parcheggio Centro fondo – ore 9.00

Sabato 17 giugno

Terme di Valdieri _____ km 70 ⚡
Cuneo, Parco della Resistenza – ore 8.30

Domenica 18 giugno

Coumboscuro _____ Km 88 ⚡
Cuneo, Parco della Resistenza – ore 8.30

Mercoledì 21 giugno

La lavanda della piccola Provenza del Piemonte _____ km 66 ⚡
San Michele Mondovì, Piazza Don Pennino – ore 8.30

Sabato 24 giugno

Dronero - S.Anna di Roccabruna _____ km 50 ⚡ / km 68 ⚡
Cuneo, Parco della Resistenza – ore 8.30

Sabato 24 giugno**# cuneoinbici**

Cuneo, Piazza Galimberti – ore 17.00

Pedalata in città per promuovere la mobilità dolce legata alla "Fausto Coppi"

Domenica 25 giugno**La mangia e pedala**

Cuneo, Piazza Galimberti – ore 10.00

Pedalata enogastronomica organizzata in collaborazione con la granfondo "La Fausto Coppi".

Mercoledì 28 giugno**Entracque - Lago delle rovine _____ km 73**

Cuneo, Parco della Resistenza – ore 8.30

LUGLIO**Sabato 1 luglio****La valle Maira _____ km 68**

Dronero, Piazza XX Settembre – ore 8.30

Domenica 2 luglio**Chiusa Peso - Prea _____ km 42**

Cuneo, Parco della Resistenza – ore 8.30

Mercoledì 5 luglio**Colle di Sampeyre _____ km 100**

Piasco, parcheggio della piscina, SP8 – ore 8.30

Domenica 9 luglio**Dalle parti di Frabosa _____ km 57**

Villanova M.vi, parcheggio ENI Station SP37 – ore 8.30

Sabato 15 luglio**Pian munè _____ km 68**

Saluzzo, parcheggio LIDL – ore 8.30

Mercoledì 19 luglio**Il colle di Tenda _____ km 83**

Cuneo, Parco della Resistenza – ore 8.30

Sabato 22 luglio

Prato Nevoso _____ **km 88** ⚡⚡⚡⚡⚡⚡⚡

Cuneo, Parco della Resistenza – ore 8.30

Sabato 29 luglio

Valdieri - Madonna del Colletto _____ **km 44** ⚡ / **km 58** ⚡⚡⚡⚡⚡

Cuneo, Parco Resistenza – ore 8.30

Domenica 30 luglio

Alta valle Stura _____ **km 58** ⚡⚡⚡⚡⚡

Vinadio, parcheggio Parco Forte Albertino – ore 8.30

AGOSTO

Domenica 6 agosto

Gita con pranzo sociale

Cuneo, Parco della Resistenza – ore 8.30

Come ogni anno, ci ritroviamo per una gita che prevede una sosta per pranzare in compagnia e in allegria.



Sabato 19 agosto

Santa Maria di Morinesio _____ **km 106** ⚡⚡⚡⚡⚡

Cuneo, Parco della Resistenza – ore 8.30

Mercoledì 23 agosto

Pradleves - Castelmagno _____ km 60  / km 83   

Cuneo, Parco Resistenza – ore 8.30

Sabato 26 agosto

Desertetto _____ km 40  / km 53   

Cuneo, Parco della Resistenza – ore 8.30

Da sabato 19 agosto a domenica 27 agosto

Cicloviaggio BeNe2023- Belgium and Netherlands

SETTEMBRE

Sabato 2 settembre

Tra albese e astigiano _____ km 85    

Mussotto, parcheggio zona Mercatò – ore 9.00

Domenica 3 settembre

Tra Pesio e monregalese _____ km 69  

Bra, parcheggio Santuario Madonna dei fiori – ore 9.00

Sabato 9 settembre

Chiusa Pesio - Lurisia _____ km 36  / km 49   

Cuneo, Parco della Resistenza – ore 9.00

Domenica 10 settembre

Valli Casotto e Corsaglia _____ km 58    

Vasco - ore 9.00

Sabato 16 settembre

Monte Beigua _____ km 68    

Varazze, parcheggio Palazzetto dello sport - ore 9.00

Dal 16 al 22 settembre

La settimana europea della mobilità sostenibile dal 16 al 22 settembre

Iniziative ed eventi in collaborazione con la FIAB nazionale e con il comune di Cuneo.

Domenica 17 settembre

Mondovì - Garavagna _____ km 63  

Cuneo, Parco della Resistenza – ore 9.00

Da domenica 17 a martedì 19 settembre
Mioglia, tre giorni tra Liguria e Piemonte

Domenica 24 settembre

Saliceto _____ km 59 
Cuneo, Parco della Resistenza – ore 9.00

Sabato 30 settembre

Le colline del Quagliano _____ km 60 
Cuneo, Parco della Resistenza – ore 9.00



Dal 30 settembre al 1 ottobre

Cicloraduno FIAB del Nord-Ovest

OTTOBRE

Domenica 1 ottobre

Bra - Bra attraverso il Roero _____ km 84 
Bra, parcheggio Santuario Madonna dei Fiori - ore 9.00

Sabato 7 ottobre

Valli Josina e Colla _____ km 42 
Cuneo, Parco della Resistenza – ore 14.00



Domenica 8 ottobre

La Valdibà

km 60



Monchiero, Piazza Abbona – ore 9.30

Sabato 14 ottobre

La valletta di Sant'Anna di Bernezzo

km 40



Cuneo, Parco della Resistenza – ore 14.00

Domenica 15 ottobre

La valle Arroscia

km 60



Villanova di Albenga, parcheggio Piazza Torretta – ore 9.30

Domenica 22 ottobre

Giro dei Santuari cuneesi

km 93



Cuneo, Parco della Resistenza – ore 9.30



ALCUNI CONSIGLI PER PEDALARE SICURI

Il ciclista ha l'obbligo, come tutti gli altri utenti, di rispettare le norme del Codice della strada. Deve considerarsi alla pari con gli altri mezzi circolanti, con gli stessi diritti e doveri. Per la sua sicurezza, è comunque necessario avere qualche attenzione in più:

1. Indossare abitualmente per la propria protezione il casco, strumento indispensabile per i più piccoli.
2. Controllare periodicamente il perfetto funzionamento dei freni, delle luci (anteriori e posteriori), dei catadiottri, del campanello e dei pneumatici.
3. Inviare segnali precisi e con anticipo agli altri utenti della strada: usare il braccio teso per segnalare una svolta o uno spostamento e il campanello per segnalare la propria presenza.
4. Essere sempre vigili, cercando di prevenire la manovra degli altri veicoli e tenendo sotto controllo, con vista e udito, ciò che avviene nei dintorni, evitando di distrarsi con l'uso di cuffie, iPod, cellulari. Tenersi a distanza da mezzi pesanti come furgoni, autobus, autocarri, che possono avere difficoltà nel vedere i ciclisti.
5. Evitare, quando possibile, le strade ad alto traffico, optando per percorsi più lunghi ma più sicuri.
6. Usare i marciapiedi solo dove consentito. Utilizzare con attenzione gli spazi che sono da condividere con i pedoni, anch'essi utenti deboli della strada.
7. Rendersi ben visibili quando l'illuminazione è scarsa, accendendo le luci ed indossando giubbotti fluorescenti. Spesso i ciclisti non danno molta importanza a questo aspetto, non utilizzano o non mantengono in efficienza l'impianto di illuminazione della propria bicicletta. In questo modo si espongono a gravi rischi sia nelle ore notturne sia nelle ore dopo il tramonto e nelle giornate con scarsa visibilità.

CONVENZIONI

BECCHIS CICLI

www.becchiscicli.it/

Boves (CN) – Via Vermenagna, 5 - tel. 0171 380134

sconto **5%** su biciclette/e-bike, **10%** su accessori e abbigliamento

BIKE HOUSE - OUTDOOR POINT

Entracque – Via Barale, 62 – tel. 339 5269316

sconto **20%** su servizio officina, **15%** su accessori bici,
10% su abbigliamento sportivo, **5%** su noleggio

BIKE ROOM – CONITOURS

www.cuneoalps.it/bike-room

Cuneo – Via Pascal, 7 – tel. 0171 696206

sconto **20%** su noleggio e-Bike

BOSIO CASA

www.bosiocasa.it

Cuneo – Via Roma, 39 – tel. 0171 69244

sconto **15%** su prodotti di illuminazione, escluse promozioni

BULL BALL

Busca (CN) – Via Morra S.Giovanni, 155 – tel. 0171 943041

sconto **10%** su tutte le forniture

CAVALLO CENTRO SPORT

www.cavallosport.it

Borgo S.Dalmazzo (CN) – Via Cuneo, 13 - tel. 0171 269309

sconto **10%** sui prodotti, esclusi promozioni e scontati

CENTRO MEDICO SPORTIVO HELIX

www.helixcentromedicosportivo.it

Borgo S.Dalmazzo (CN) – Via Asti, 24 – tel. 0171 265686
visite mediche sportive a prezzo riservato

CICLIBERTOLOTTO

www.ciclibertolotto.business.site

Chiusa Pesio (CN) – Via Provinciale Beinette, 7
tel. 340 4249360
sconto 8% su tutti gli articoli

CICLI MATTIO

www.ciclimattio.com

Piasco (CN) – Via Donatori di sangue, 1 – tel. 0175 270058
sconto 5% su listino bici, 10% su abbigliamento e accessori

CICLOFFICINA

www.cicloffinicervasca.wordpress.com

Cervasca (CN) – Via Borgo S.Dalmazzo, 24 – tel. 0171 85022
sconto 5% su tutti gli articoli

CONTROTENDENZA

www.controtendenza.eu

Bernezzo (CN) – Via Don Astre, 93 – tel. 0171 857096
sconto del 5% sui prodotti e/o i servizi offerti, esclusi titoli di
trasporto/ingressi luoghi culturali

DECATHLON

www.decathlon.it

Cuneo – Via Margarita 8 ang. via Savona – tel. 0171 346444
buoni acquisto di 6€ ogni 400 punti accumulati dal singolo socio
50% dei punti generati dai soci caricati sulla carta Associazione
Bicingiro (Carta Club)

DINO BIKES

www.dinobikes.com

Borgo S.Dalmazzo (CN) – Via Cuneo, 11 - tel. 0171 269048

sconto 10% presso lo shop di Borgo S.Dalmazzo

ELETTROBALMA

www.elettrobalma.it

Cuneo – Corso G. Ferraris, 24 – tel. 0171 698238

sconto 10% su tutto il materiale elettrico

FARMACIA BOTTASSO

Cuneo – Via Roma, 62 – tel. 0171 692398

sconto 10% su prodotti di parafarmacia, non cumulabile con promozioni e pagamento Satispay

FARMACIA VIVALDA

Cuneo – Piazza Galimberti, 14 – tel. 0171 692475

sconto 10% su prodotti di parafarmacia e integratori

GUALTIERO4BIKE

Cuneo – Corso Santorre di Santarosa, 61 – tel. 335 6128118

sconto 5%, esclusi promozioni e saldi

L'AGRARIA

Cuneo – Via Caraglio, 16 – tel. 0171 692314

sconto 8% su articoli giardinaggio, esclusi alcuni marchi e promozioni

LA BOTTEGA DELLA BICICLETTA

www.labottegadellabicicletta.it

Cuneo - Corso Giovanni XXIII, 20 – tel. 0171 66213

sconto 10% su tutte le forniture



MOLINO SQUILLARIO

www.molinosquillario.it

Cuneo, Madonna dell'Olmo – Via Valle Po, 139 - tel. 0171411128

sconto **10%** su tutti i prodotti, escluse promozioni

OLIVERO BIKES

www.oliverobikes.it

Cuneo, B.go S.Giuseppe – Via Savona, 39/E – tel. 0171 401293

sconto **10%** su tutte le forniture

ORTHOPEDIA 2000

www.orthopedia2000.com

Cuneo – Corso Galileo Ferraris, 8 – tel. 0171 65725

sconto **10%** su prodotti ortopedici

PUNTO CICLO CONTE

www.puntocicloconte.it

Beinette (CN) – Via Martiri, 26 – tel. 0171 384001

sconto **10%** su riparazione cicli, accessori e abbigliamento

RAVASCHIETTO SPORT

Cuneo – Via Cascina Colombaro, 35 – tel. 0171 692081

sconto **10%** su listino abbigliamento-calzature

RUOTA LIBERA by XXXGARAGE

Cuneo – Corso Santorre di Santarosa, 63 – tel. 334 9594861

sconto **10%** su riparazione cicli e accessori, escluso biciclette
nuove

STELLA MARIS

www.libreriestellamaris.it

Cuneo – Via Felice Cavallotti, 5 – tel. 0171 681458

sconto **5%** su libri di lettura

TESSERAMENTO BICINGIRO 2023



Per diventare soci di **FIAB Cuneo Bicingiro** e partecipare alle escursioni e viaggi, **bisogna essere iscritti alla nostra associazione.**

€ 25 con assicurazione RC + rivista BC - € 20 familiari

Le iscrizioni si effettuano nei **ritrovi prima delle escursioni** o presso la **sede** (Cuneo - Via Bassignano, 14) **ogni mercoledì** dei mesi di **febbraio, marzo, aprile, maggio, giugno** dalle ore **17:30** alle ore **19:00** oppure **online** con mail di richiesta a bicingiro.cn@gmail.com e attestazione di pagamento tramite l'app SATISPAY (vedi codice QR) oppure bonifico bancario (codice IBAN IT63W 0306 9102 1710 0000 001766) con i nominativi dei soci.



LA FIAB È COMPOSTA DA OLTRE 130 ASSOCIAZIONI CHE, DURANTE L'ANNO, PROPONGONO GITE ED EVENTI IN TUTTA ITALIA: SU WWW.ANDIAMOINBICI.IT
TROVATE L'ELENCO SEMPRE AGGIORNATO

www.bicingirocuneo.com