



## PROGRAMMA

### **Sabato 18 maggio**

**Ore 08.30 – 09.30 Ritiro delle bike presso Florance by Bike**, via S. Zenobi n.54/R. Dal punto di raccolta Ci si sposterà, in piccoli gruppi, fino a raggiungere il punto di ritrovo nel Parco delle Cascine. L'orario Di ritiro va rispettato tassativamente. A tutti i partecipanti sarà regalata una t-shirt con il logo HD on The Bike.

**Ore 10.00 Ritrovo in Parco delle Cascine, alle Pavoniere, Firenze.**

**Partenza da Parco delle Cascine fino a Campi Bisenzio:** il percorso è di circa 20 km, con un dislivello 0 metri (sempre pianeggiante), che richiederà circa una/due ore di tempo - Un percorso facile, adatto a chiunque; attraversa la pista ciclabile che collega il bel Parco delle Cascine fiorentino a Signa dove inizia il Parco dei Renai. Da lì 300 metri sulla strada per arrivare a costeggiare il fiume. Attraverseremo una strada immersa nei campi fino a giungere a San Piero a Sieve e poi Campi Bisenzio.

**ore 13.00 arrivo a Campi Bisenzio** presso la sede della Pubblica Assistenza, via Orly, 39, che è la sede ambulatoriale gratuita della Fondazione LIRH. Pranzo tutti insieme.

**ore 16.00 Rientro a Firenze. Pomeriggio e serata in autonomia.**

### **Domenica 19 maggio**

**Ore 11:30 Messa a San Miniato al Monte** (per chi vuole)

Si può raggiungere a piedi dal centro della città: dal piazzale Michelangelo si sale per via del monte alle croci. Altrimenti, con i mezzi pubblici da Santa Maria Novella prendere la tramvia in direzione villa costanza e scendere alla fermata Paolo Uccello, camminare fino alla fermata Rosso Fiorentino in via dei vanni e prendere l'autobus ATAF numero 12 diretto a piazzale Michelangelo e scendere alla fermata San Miniato al Monte.

**Ore 16.00 Concerto di musica classica** a San Miniato al Monte e **Open Day** sulla malattia di Huntington con punti informativi all'esterno dell'Abbazia

## COSTI E MODALITA' DI PARTECIPAZIONE

Il costo della partecipazione è rappresentato dal costo del noleggio della bike, che è di 25€.

Per partecipare, scrivici a [info@noihuntington.it](mailto:info@noihuntington.it) e fornisci le seguenti informazioni:

### SCHEDA DI ISCRIZIONE AD HD ON THE BIKE

18 -19 maggio 2018

#### DATI ANAGRAFICI

Nome e cognome \_\_\_\_\_

Via \_\_\_\_\_ CAP \_\_\_\_\_ Citta' \_\_\_\_\_

E-mail \_\_\_\_\_ Cellulare \_\_\_\_\_

Professione \_\_\_\_\_

Sono interessato a partecipare in quanto \_\_\_\_\_

Doc. Identità (numero e scadenza) \_\_\_\_\_

#### Partecipo Sabato 18 maggio 2019

Pedalo con voi  si  no

Noleggio n \_\_\_\_\_ bici

Taglia maglietta S M L XL

Intolleranze/Allergie alimentari \_\_\_\_\_

#### Partecipo Domenica 19 maggio 2019

Visita in duomo  si  no

Concerto e Open Day  si  no

### **CONSIGLI UTILI PER I BIKERS**

Portarsi dietro il cellulare carico. Occorre essere vestiti comodi e sportivi, pantaloni, scarpe e maglie consone con l'attività che faremo, servono i documenti di riconoscimento (carta d'identità), può essere utile uno zainetto il più leggero possibile o un marsupio dove portare e tenere custodite le cose (documenti, portafoglio, cellulare) si può portare una bottiglietta d'acqua meglio sarebbe un integratore di sali minerali, chi soffre l'esposizione alle radiazioni solari può portare anche una crema protettiva. Se serve occhiali da sole. Può essere utile una felpa da tenere nello zainetto per coprirsi a conclusione del percorso dopo aver leggermente sudato appena tolta la maglia. Ad ogni modo il principio guida è più si è leggeri meglio si pedala. Quando si va in bici ci sono alcune facili regole di comportamento da rispettare. Ci si muove in gruppo, mai lasciare qualcuno indietro (la nostra per fortuna non è una gara). Quando si pedala in una strada costeggiare **SEMPRE sul lato destro della corsia** e muoversi **SEMPRE IN FILA INDIANA**. Detto diversamente, **mai sorpassare i propri amici né affiancarli** per parlare. Nelle piste ciclabili siamo più liberi ma vige sempre l'obbligo di rispettare gli altri.

Si consiglia vivamente di scaricare l'app **Strava**, che è il gps dei ciclisti.

### **CONSIGLI PER IL PERNOTTO**

Vi segnaliamo che il Monastero di Santa Marta, Via di Santa Marta, 7, dispone di Camere con 3-4 letti, con bagno in camera, inclusa prima colazione al costo di 20€ a notte. Il telefono è 055-489089. Il Monastero è raggiungibile con tramvia linea1 direzione Careggi (scendere a Guasti oppure Leopoldo poi camminare fino piazza Giampiero Vieusseux e recarsi alla fermata del tram ATAF in via Francesco Bonaini) e ataf numero 55 scendere alla facoltà d'ingegneria.

### **CONSIGLI UTILI PER MUOVERSI A FIRENZE CON I MEZZI PUBBLICI**

**Per muoversi a Firenze:** Oltre ai **taxi** ( invia sms al 333 807 75 55 e scrivi la via dove aspetti il servizio, alla stazione FI SMN non serve chiamare basta cercarli appena usciti nella zona apposita), i mezzi pubblici sono i seguenti. **La tramvia** (sono treni che seguono 2 linee e coprono la distanza da Villa costanza a Careggi, passano ogni 4 minuti nei giorni feriali sul sito web trovi tutte le info [www.gestramvia.com](http://www.gestramvia.com)), i bus di linea **ATAF** che percorre itinerari differenti identificati dal numero e il sito ufficiale offre un servizio utilissimo perché permette di calcolare il percorso e aiuta fornendo delle mappe [www.ataf.net](http://www.ataf.net). Il biglietto per tramvia e ataf è unico e vale 90 minuti. Villa costanza inoltre offre un ottimo servizio per chi desidera visitare Firenze e vuole lasciare la propria macchina custodita, infatti c'è un **parcheggio a pagamento** a costo ragionevole raggiungibile dall'autostrada A1 uscita Villa costanza, da lì si raggiunge il centro cittadino in venti minuti circa con la tramvia [www.parcheggiavillacostanza.it](http://www.parcheggiavillacostanza.it) (055 075 06 09).