

Dati Atleta		Codice Blue Chip		Codice	
Cognome:		Nome:			
Data di nascita:		Indirizzo:		CAP:	
Città:		Provincia:		Nazione:	
Numero telefonico:		Numero cellulare:		E-mail:	

Dati Società:		Codice:	
Nome:		Cap:	
Numero tessera:		Altri ☐	
		FCI ☐	
		UISP ☐	
Città:		Indirizzo:	

Dichiaro di conoscere e rispettare il regolamento della manifestazione e le normative UDACE vigenti e di aver compiuto 18 anni entro il giorno della Gran Fondo. So che non mi posso iscrivere alla manifestazione se non sono idoneo fisicamente e adeguatamente preparato. Mi iscrivo volontariamente e mi assumo tutti i rischi derivanti dalla mia partecipazione all'evento: cadute, contatti con veicolo, con altri partecipanti, spettatori o altro; incluso freddo estremo e/o umido, traffico e condizione della strada. Essendo a conoscenza di quanto sopra, considerando l'accettazione della mia iscrizione, io, per conto mio e nell'interesse di nessun altro, sollevo e libero il Comitato Organizzatore della manifestazione, ASD Bici Camogli, gli Enti promotori, tutti gli sponsor e patrocinatori dell'evento, di tutti i presenti e futuri reclami o responsabilità di ogni tipo, conosciuti o sconosciuti, derivanti dalla mia partecipazione all'evento. Concedo la mia autorizzazione al Comitato Organizzatore ad utilizzare fotografie, nastri, video e qualsiasi cosa relativa alla mia partecipazione all'evento per qualsiasi legittimo utilizzo senza remunerazione. I dati personali saranno trattati nel rispetto della Legge n. 196 del 30.06.2003 (testo unico della Privacy) e potrà in ogni momento aver accesso ai miei dati chiedendone la modifica o la cancellazione oppure oppormi al loro utilizzo scrivendo al Comitato Organizzatore.

Firma: _____ Data: _____

INTERIMP
SPEDIZIONI INTERNAZIONALI

BOGGIA
auto & multiservizi

Facciamo Strada ai tuoi desideri

DE FERRARI s.a.s.
Prodotti - Materie prime
Attrezzature - Macchinari - Minuterie
Arredamenti negozi e laboratori per:
PANIFICI - PASTICCERIE - PIZZERIE
GASTRONOMIE - PASTAFRESCA

Viale Italia, 1 - 16044 CIGAGNA (Ge)
Tel./Fax 0185/92066
Mobile 348/7033458
E-mail sidefe@tin.it

Pastificio NOVELLA
a Sori dal 1903

BANCA CARIGE

Hotel Cenobio dei Dogi

Hotel Portofino Kulm

OLMO

Galbani
Vuol dire fiducia.

Il fondo
BIRRERIA | PANINOTECA | COCKTAILBAR

IL FONDO - LARGO DEI MILLE, 4 RECCO (GE) - (+39) 0185 721 305 - WWW.ILFONDOPUB.IT

PRO LOCO CAMOGLI

CITTÀ DI CAMOGLI

Con il patrocinio:
Regione Liguria
Provincia di Genova

Parco di Portofino

Parco Naturale Regionale dell'Aveto

asd bici camogli

portofino

PARCO ANTOLA

FAI
Fondo Ambiente Italiano
Delegazione FAI Portofino-Ligullio

4° edizione

GRAN FONDO CITTA' DI CAMOGLI

5a prova del Campionato Italiano Fondo UDACE

5 aprile 2009

IL SOLE MIO ENERGY
sponsor ASD BICI CAMOGLI 2009

UDACE
CSA In

ASD Bici Camogli - Lungomare Ammiraglio Bettolo 6a/4 - 16036 Recco (Ge)
Mobili: 3285744770 - 3921719846
www.bicicamogli.it - e-mail info@bicicamogli.it

TABELLA ORARIA PERCORSO LUNGO

LOCALITA'	KM. PROGRESSIVI	ORA STIMATA DEL PASSAGGIO CICLISTI	
		DALLE ORE	ALLE ORE
CAMOGLI	0	9:30	9:30
RAPALLO	11	10:03	10:03
ZOAGLI	16	10:18	10:18
CHIAVARI	22	10:36	10:36
LAVAGNA	24	10:42	10:42
COGORNO	28	10:54	10:54
CARASCO	31	10:59	11:02
BORGONOV	37	11:09	11:19
BORZONASCA	41	11:15	11:30
PASSO FORCELLA	57	11:41	12:15
PARAZZUOLO	59	11:44	12:20
CABANNE	62	11:48	12:27
PASSO FREGAROLO	69	11:59	12:47
CASONI	72	12:04	12:56
CANALE	79	12:15	13:15
MONTEBRUNO	83	12:21	13:26
BARBAGELATA	91	12:34	13:48
PASSO SCOGLINA	97	12:44	14:05
FAVALE DI MALVARO	105	12:57	14:27
CICAGNA	113	13:10	14:49
GATTORNA	119	13:20	15:06
COLLE CAPRILE	126	13:31	15:26
USCIO	129	13:36	15:34
RECCO	138	13:51	15:59
CAMOGLI	140	13:54	16:04
TEMPO IMPIEGATO		4:24	6:34



TABELLA ORARIA PERCORSO CORTO

LOCALITA'	KM. PROGRESSIVI	ORA STIMATA DEL PASSAGGIO CICLISTI	
		DALLE ORE	ALLE ORE
CAMOGLI	0	9:30	9:30
RAPALLO	11	10:03	10:03
ZOAGLI	16	10:18	10:18
CHIAVARI	22	10:36	10:36
LAVAGNA	24	10:42	10:42
COGORNO	28	10:54	10:54
CARASCO	31	10:59	11:05
BORGONOV	37	11:07	11:27
BORZONASCA	41	11:13	11:42
PASSO FORCELLA	57	11:38	12:42
PARAZZUOLO	59	11:41	12:49
PRIOS	61	11:43	12:55
BRUGNONI	62	11:44	12:58
SBARBARI	65	11:48	13:09
PASSO SCOGLINA	67	11:55	13:16
FAVALE DI MALVARO	75	12:03	13:46
CICAGNA	83	12:15	14:16
GATTORNA	89	12:24	14:38
COLLE CAPRILE	96	12:35	15:04
USCIO	99	12:39	15:15
RECCO	108	12:53	15:48
CAMOGLI	110	12:56	15:55
TEMPO IMPIEGATO		3:26	6:25



INFO GARA

PARTECIPAZIONE: la manifestazione è aperta a tutti gli enti di promozione sportiva, cicloturisti ed amatori di ambo i sessi, italiani e stranieri, in possesso di idoneità medico sportiva e in regola con il tesseramento per l'anno 2009.

QUOTA DI PARTECIPAZIONE: € 25 fino al 22 marzo, € 35 dal 23 al 29 marzo una parte della quota di iscrizione verrà devoluta alla fondazione: Aiutare i Bambini.

TERMINE ISCRIZIONI: le iscrizioni terminano il 29 marzo. Tuttavia sarà possibile iscriversi, col pagamento di 35 € in contanti, sabato 4 aprile nel pomeriggio fino alle ore 19:00 presso la Palestra Comunale di Via N. Cuneo (di fronte al cancello di entrata dell'Hotel Cenobio dei Dogi).

ISCRIZIONI: per iscriversi occorre:

1 - Compilare il modulo d'iscrizione in tutte le sue parti e ben leggibile (in caso contrario l'iscrizione non sarà valida)

2 - Effettuare il pagamento:

tramite bonifico su conto corrente bancario presso CARIGE agenzia di Camogli
codice IBAN: IT53 0061 7531 8800 0000 0627 580

intestato a: ASD Bici Camogli. Nella causale indicare: iscrizione GF Camogli <cognome nome>, oppure tramite Assegno Bancario "Non Trasferibile" o Vaglia Postale intestato a:

ASD Bici Camogli Lungomare Amm. G. Bettolo 6a/4 16036 RECCO (Ge).

3 - Inviare il modulo di iscrizione, la fotocopia della ricevuta di pagamento e del cartellino di affiliazione al seguente indirizzo:

Fontana Marco - Via Ansaldo, 18 - 16036 RECCO GE

oppure via Fax allo 010 3993764 sono accettati pagamenti cumulativi, purché tutti i moduli vengano inviati contestualmente.

GAGGETS: prodotti tipici locali, borraccia, integratori, altro materiale da definire.

SERVIZI GARA: assistenza tecnico-meccanica, assistenza sanitaria, ristori (numero tre sul percorso + uno all'arrivo),

Servizi dopo gara: docce, pasta party con trofie (pasta fresca) al pesto genovese, secondo (focaccine al formaggio), dessert, bevande, frutta.

ALTRO: Gincana ciclistica per bambini - Gita in battello - Escursioni guidate nel Parco di Portofino - Concorso fotografico con tema la GF Città di Camogli - Stand gastronomici prodotti tipici locali.

MAGGIORI INFORMAZIONI: iscrizioni Marco F. cel.: 348 6505572, percorso gara Roberto G. cel.: 392 8402521, altro Luigi D. cel.: 328 5744770
e-mail: info@bicicamolli.it

PER I PREMI SEGUIRE GLI AGGIORNAMENTI SUL SITO: WWW.BICICAMOLLI.IT

COLLEGAMENTI

Come raggiungerci:

Auto: Autostrada A12 Uscita di Recco (GE) poi strada statale fino a Camogli

Treno: stazione di Camogli linea Genova-Sestri Levante-La Spezia

Aereo: Aeroporto Cristoforo Colombo (Genova) a 40 minuti.

INFORMAZIONI TURISTICHE

Da vedere in zona:

Centro storico di Camogli, Museo marinaro, S. Fruttuoso di Camogli (Abbazia), Parco del Monte di Portofino, entroterra ligure con il Parco dell'Aveto, Portofino.

Per informazioni di carattere turistico: Pro Loco di Camogli 0185/771066, proloco.camogli@libero.it.



aiutare i bambini
ogni giorno, davvero