



FIAB- Amici della Bicicletta -  
via Gazzera Bassa 2, 30174 Mestre  
(VE) Tel. 391/1630635  
Email: [info@amicidellabicicletta.org](mailto: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 aperto a tutti**  
**Contributo: 3 € Soci; 6 € Non soci**  
**Accompagnamento, 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**

Per Info: Germana  
email [gp16@tiscali.it](mailto: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.