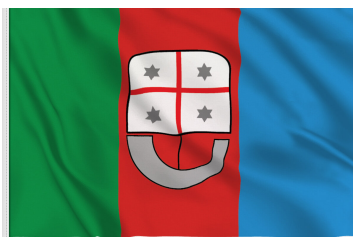




Genova



Bandiera della Liguria



Ciclabile di Ponente

Liguria

“La riviera di Ponente” *in bici*

Genova

Diano Marina – Taggia - Sanremo

Albenga - Alassio

e ... Mantova: patria del risotto

25, 26, 27 e 28 aprile 2024



Il pesto

Il viaggio in pillole

(giovedì)	1° giorno 25/04/24:	Padova–Genova-Diano Marina in auto	km 475
(venerdì)	2° giorno 26/04/24:	Diano M.–Taggia- Sanremo–Diano M. in bici	km 75
(sabato)	3° giorno 27/04/24:	Diano M.-Albenga-Alassio-Diano M. in bici	km 65
(domenica)	4° giorno 28/04/24:	Diano Marina–Mantova-Padova in auto	km 480

Strada in auto km 955

Strada in bicicletta km 140

Dislivello totale in salita m 1020

Dislivello totale in discesa m 1020

Altezza massima m 450



Specialità di Taggia: le olive taggiasche

Programma di massima

1° giorno km 475 in auto (Padova – Genova – Diano Marina)

ore 08.00 Partenza da Caselle in auto
ore 12.00 Arrivo a Genova, pranzo e visita della città
ore 16.00 Ripartenza
ore 17.30 Arrivo a Diano Marina
Sistemazione in albergo, riposo, cena

2° giorno km 75 in bici (Diano Marina - Taggia – Sanremo- Diano Marina)

ore 09.30 Partenza già colazionati
ore 11.00 Arrivo a Taggia e visita
ore 12.30 Arrivo a Sanremo, visita e pranzo
ore 15.00 Ripartenza
ore 17.00 Arrivo a Diano Marina
Sistemazione in albergo, riposo, cena

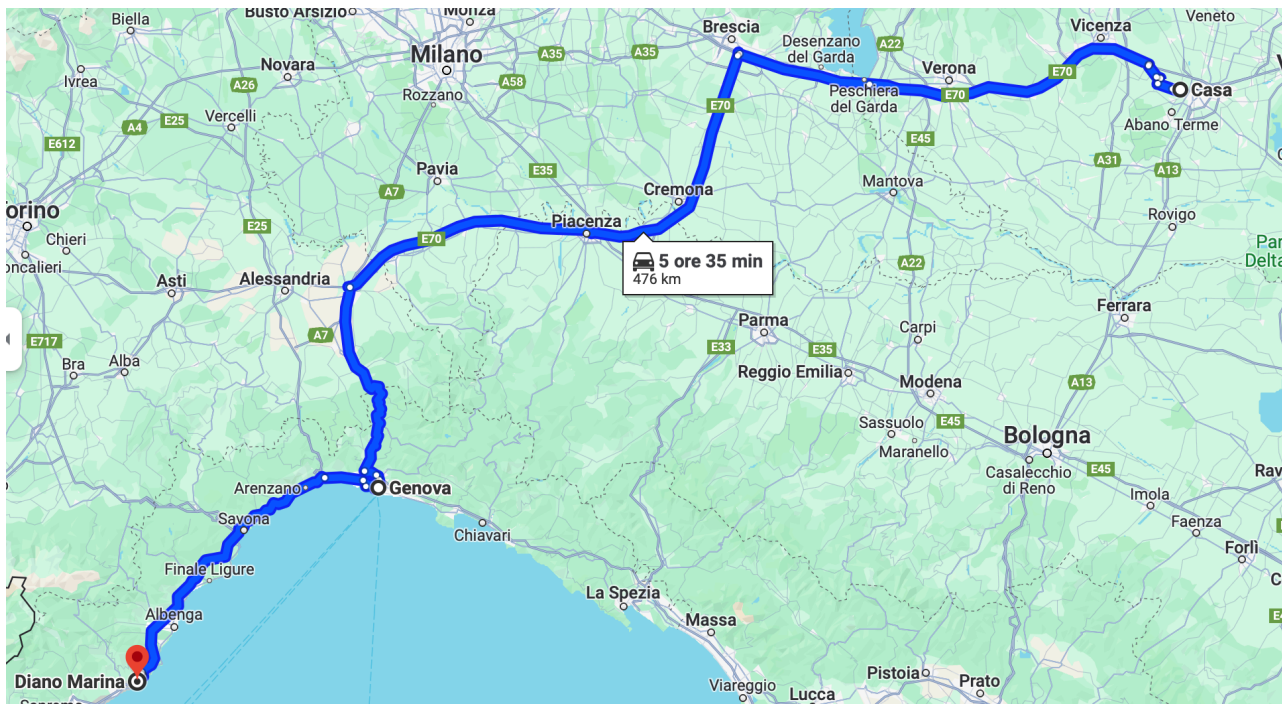
3° giorno km 65 in bici (Diano Marina – Villalunga – Albenga – Diano Marina)

ore 10.00 Partenza già colazionati
ore 11.30 Arrivo a Villalunga
ore 12.30 Arrivo ad Albenga, visita e pranzo
ore 15.00 Ripartenza
ore 15.30 Arrivo ad Alassio e visita
ore 16.30 Arrivo a Diano Marina
Sistemazione in albergo, riposo, cena

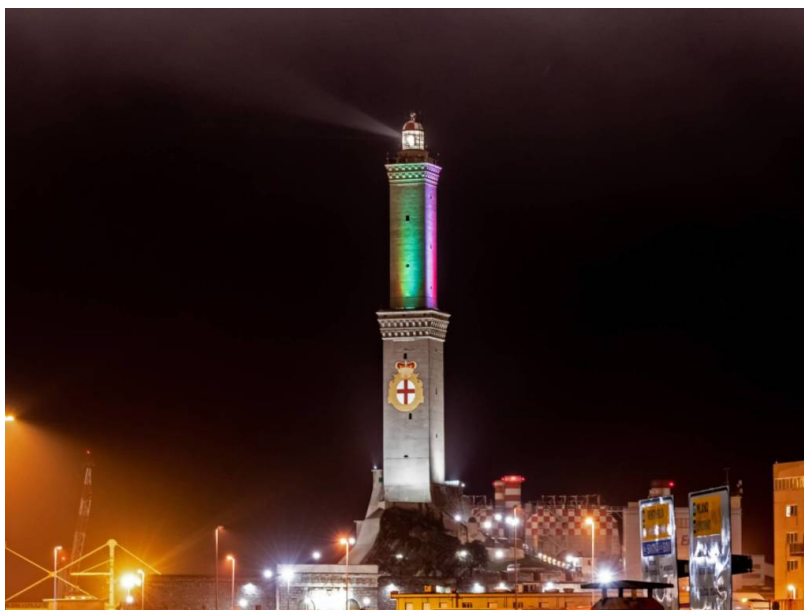
4° giorno km 480 auto (Diano Marina – Mantova - Padova)

ore 09.00 Partenza già colazionati
ore 13.00 Pranzo a Mantova (*Città regina dei risotti*)
ore 15.00 Ripartenza
ore 17.00 Arrivo a casa

Andata in auto km 475 con sosta a Genova

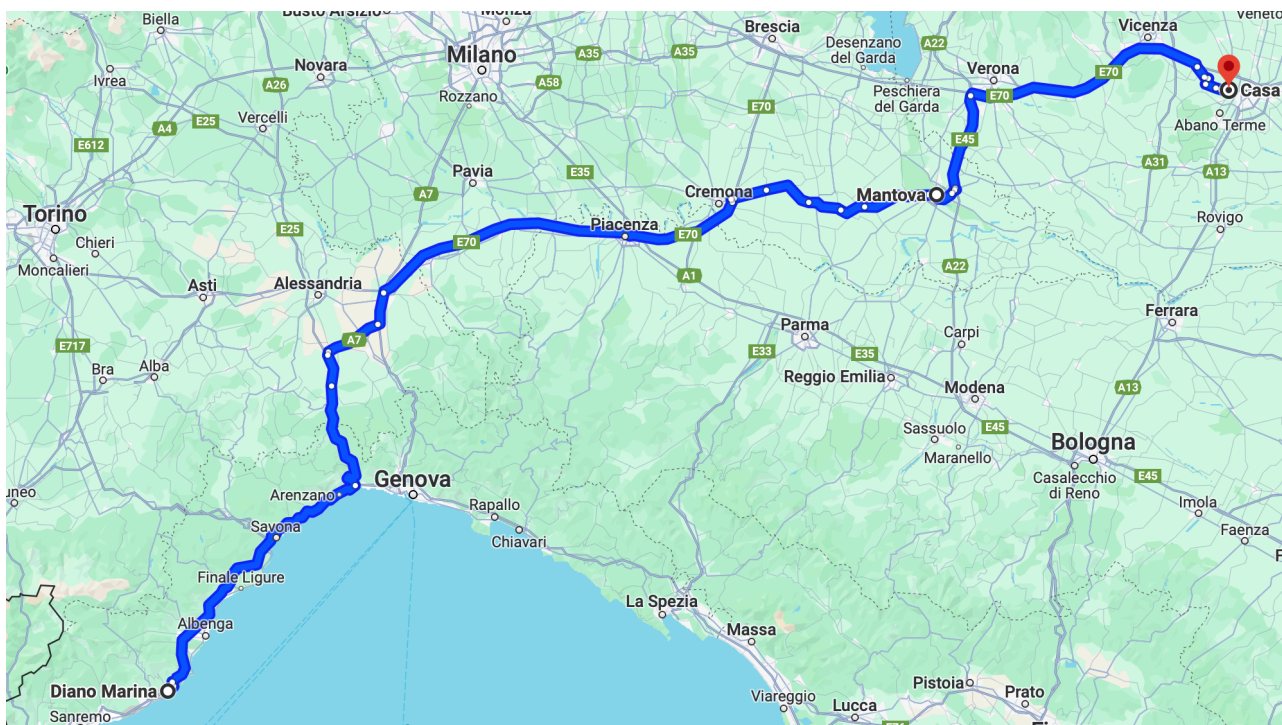


Genova: la città vanta il centro storico più esteso d'Europa, un dedalo di vicoletti in cui perdersi in passeggiate incantevoli, anche se a volte leggermente faticose, visti i dislivelli. Poi, accanto ai vicoli, ci sono le strade monumentali costruite dalle famiglie nobili del passato e il vivacissimo, chilometrico **lungomare**. Mangiare qui è un evento da ricordare.



La “Lanterna” di Genova

Ritorno in auto km 480 con sosta a Mantova



Mantova: la città è un gioiello d'arte e di architettura italiana che impreziosisce la Lombardia. Costruita intorno a tre laghi alimentati dal fiume Mincio, è la città di Virgilio e dei Gonzaga caratterizzata da un fascino che travolge e arriva dritta al cuore di chi la visita e non la dimentica più. Non è possibile lasciare la città senza aver assaggiato almeno un risotto.



Panorama di Mantova



Risotto alla pilota

LE TAPPE IN BICI

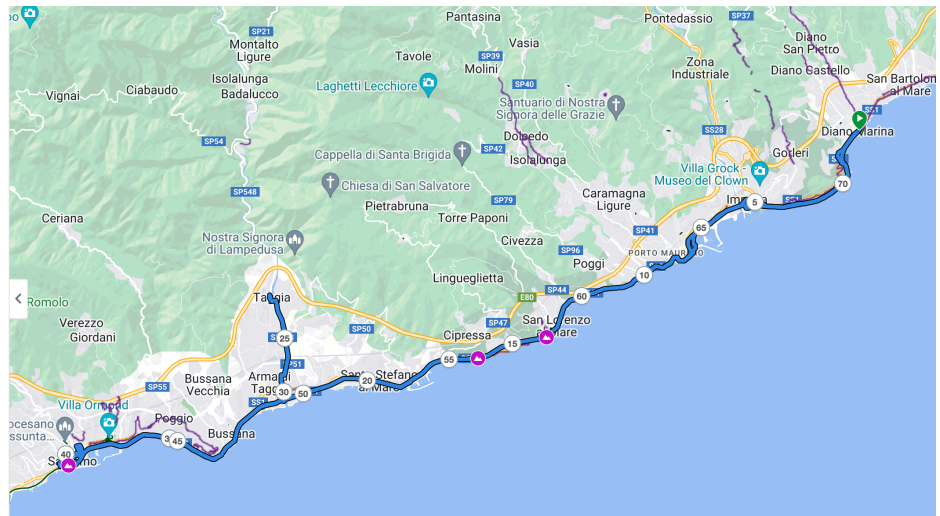
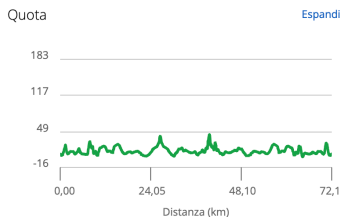
Diano M.-Taggia-Sanremo-Diano M.

Gravel/Ciclismo su sterrato

☑️ Pubblico: disponibile a tutti. ⓘ

72,14 km 332 m 331 m
Distanza Ascesa totale Discesa totale

-- --
Velocità media Obiettivo di tempo



1°tappa: Diano Marina – Taggia - Sanremo – Diano Marina

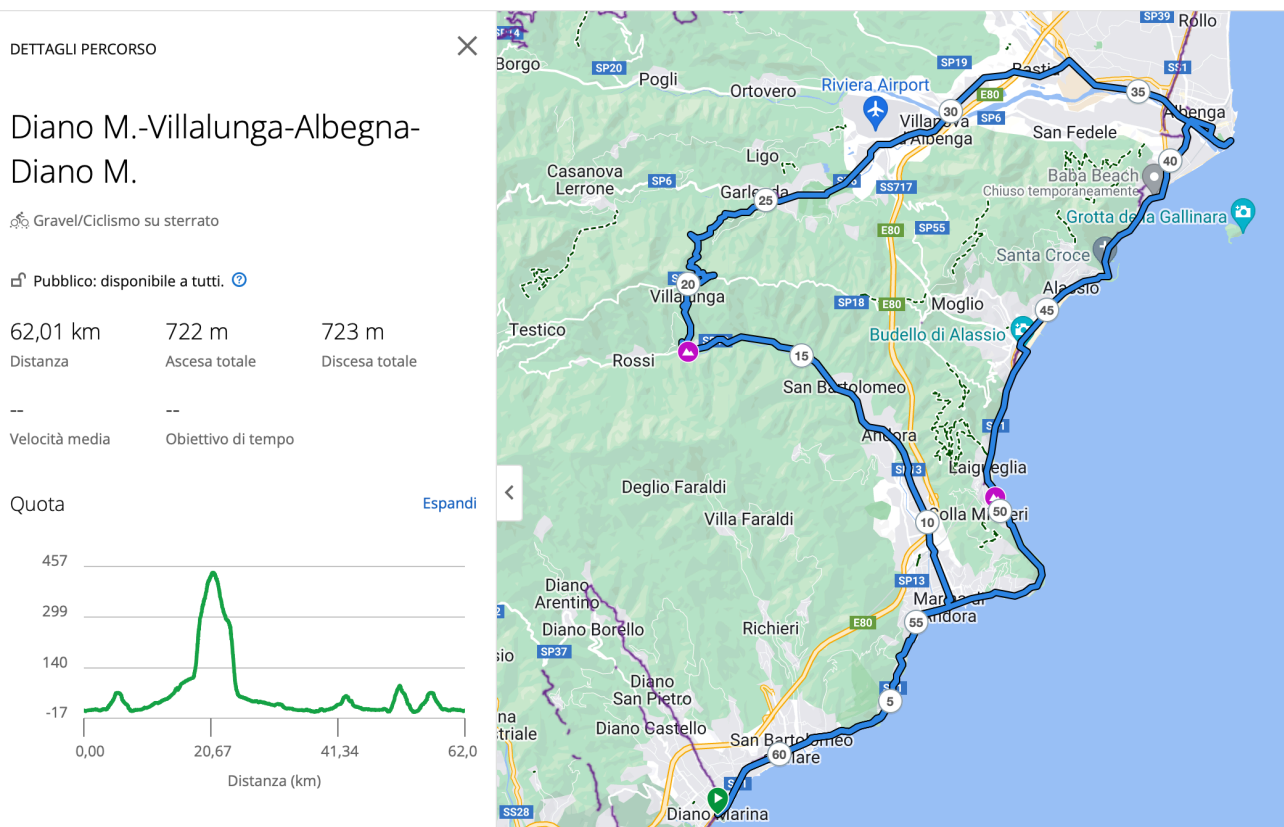
Diano Marino: è una cittadina di alberghi signorili, palazzine con decorazioni Liberty nascoste fra gli alberi dei viali e belle villette illuminate dal sole sulle pendici verdeggianti del Capo Berta. La sua spiaggia color dell'oro, lunga più di tre chilometri, inizia accanto al porto turistico e termina ai piedi delle scogliere di Capo Berta.

Taggia: Incantevole il centro storico del borgo in cui alcune strade sono di una bellezza rara: via Soleri con i suoi palazzi patrizi che si affacciano sulla strada e i portici antichi. Via San Dalmazzo incanta con i suoi portali in ardesia dove sono scolpiti gli stemmi delle famiglie nobili. La regina della tavola taggiasca è l'oliva, deliziosa per stuzzichini o ricette elaborate, ottima per la produzione di un olio profumatissimo.

Sanremo: la capitale dei fiori si trova in un'ampia insenatura della Riviera Ligure, tra Capo Nero e Capo Verde. Nella parte più antica della città le case sono arroccate ed è uno scorcio di Medioevo, con le stradine ripide, i passaggi coperti e le piccole piazze. La città moderna si è trasformata da borgo di pescatori in un elegante centro turistico di fama mondiale. Sanremo è anche famosa per il Casinò municipale ed il Teatro Ariston.



Il borgo di Taggia



2° tappa Diano Marina – Villalunga – Albegna – Diano M.

Albenga: la cittadina vanta uno dei centri storici più suggestivi e meglio conservati della regione. In gran parte circondato da mura, dalle quali sveltano numerose torri, palazzi e altre pregevoli architetture di epoca medievale, a cui deve l'appellativo di “città delle cento torri”, ospita diversi monumenti di interesse culturale.

Alassio: Innamoratevi *di* Alassio e poi innamoratevi *ad* Alassio. Qui si trova il celebre Muretto con opere d'arte ispirate all'amore: Les Amoureux di Raymond Peynet, gli Innamorati di Ero Pellini, le Cicogne di Mastroianni e una cassetta della posta che accoglie lettere d'amore.



Albenga, la città dalle cento torri

Il tragitto in bici

Il tragitto (molto facile) si sviluppa lungo la riviera Ligure di Ponente su stupende ciclabili con panorama il meraviglioso Mar Ligure, inoltre si attraversano borghi collinari e paesi marittimi.

La logistica

1. La partenza è prevista come sempre da Caselle.
2. Mezzi: ognuno con la propria auto e bici al seguito.
3. Pranzi veloci e fugaci, cene impegnative.

LA TABELLA DI MARCIA (Km, dislivelli e difficoltà)

PERCORSO TAPPA	KM	DISLIVELLO + metri	DISLIVELLO – metri	DIFFICOLTA' BASSA * MEDIA ** ALTA ***
-------------------	----	--------------------------	--------------------------	--

1° TAPPA				
Diano Marina – Taggia	27			*
Taggia – Sanremo	18			*
Sanremo – Diano Marina	5			*
Totale 1° tappa	75	380	380	*

2° TAPPA				
Diano Marino – Villalunga	20			**
Villalunga – Albenga	20			*
Albenga – Alassio	55			*
Alassio – Diano Marina	20			*
Totale 2° tappa	65	640	640	*

TOTALI	140	1020	1020	
---------------	------------	-------------	-------------	--