

➤ Arrivare ad Ostia da Roma

BS2009

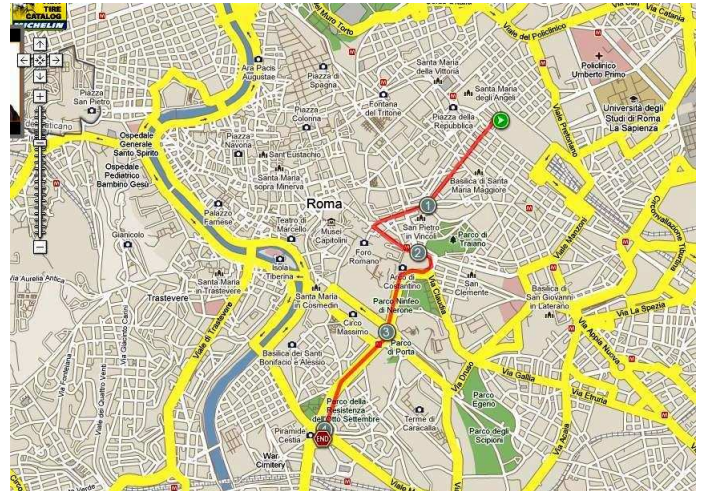
Ferrovia Roma-Lido di Ostia, Piazzale Ostiense (Porta Paolo, Piramide)

S.

↳ da Roma Termini:

- o con la bici, 4.24 km : <http://www.mapmyride.com/route/it/roma/119125188047814405>;
- o *in alternativa* prendere uno dei treni che vanno da Termini a Fiumicino e scendere ad Ostiense;

↳ chi proviene con la linea FS - Torino , Genova, Pisa e Civitavecchia (traghetto dalla Sardegna) potrà direttamente scendere, anziché a *Roma Termini*, a *Roma Ostiense* (una stazione prima, limitrofa e collegata con sottopassaggio segnalato alla Roma-Lido di Ostia)



Abbiamo ottenuto il permesso di utilizzare SOLO alcune corse della Roma-Lido con le bici, in deroga ai regolamenti vigenti (biglietto: 1 € + 1 € per bici al seguito):

- **lun 7 sett h. 15.00, h. 16.00, h. 17.00**
- **mar 8 sett h. 7.00**

Dopo le 21 è comunque possibile, anche nei giorni feriali, portare la bici su metro B e Roma-Lido (partenze da Porta S. Paolo)

Come da istruzioni della società Met. Ro., arrivando in stazione, ci si deve **rivolgere al capostazione**; saranno comunque presenti guide dello staff BCS09, riconoscibili dalla maglia di *Ruotalibera*:

lun 7: h.15 (Ambra, 3405674177), h.16 (Giovanni, 3335363818), h.17 (Carminè, 3335601842); mar 8, h.7 (Giovanni, 3335363818).

Scendere alla Stazione di *Stella Polare* (vedi mappa); saranno presenti all'arrivo guide dello staff BCS09, riconoscibili dalla maglia arancione di *Ostia in Bici XIII (Paolo, 3275861612)*.



➤ Sistemazione ad Ostia (sera di lunedì 7 settembre)

Ostello Litus, via A. Cozza, 7 (parallela al Lungomare Paolo Toscanelli); **rif A**

➤ **Eventi ad Ostia**

Lunedì 7 settembre, ore 19.00, borghetto dei Pescatori (via dei Brigantini, 7); rif B

Inizio registrazione partecipanti.

Presentazione BCS ai politici ed alla stampa locale; saluto di benvenuto da parte degli amministratori a tutti i partecipanti.

Seguirà un buffet offerto dal *XIII Municipio del Comune di Roma*.

La serata si concluderà alle ore 23 (ultima corsa della Roma-Lido alle ore 23.30).

Martedì 8 settembre, ore 8.00, pontile di Ostia, piazza dei Ravennati; rif C

Registrazione dei partecipanti

Inizio della ***Bicistaffetta Fiab 2009***



PRIMA DI PARTIRE

Qualche informazione ai partecipanti alla



Ricordiamo che NON è previsto un servizio di trasporto bagagli, e che ciascun partecipante dovrà trasportarlo sulla propria bici, quindi raccomandiamo di usare preferibilmente sacche specifiche, o comunque assicurare bene alla bici il proprio bagaglio.

Inoltre, visto il dislivello, specie di alcune tappe, consigliamo di contenerne il peso.

Alloggeremo in agriturismo, alberghi ed ostelli. NON occorre portare lenzuola. All'ostello Franceschini non ci sono asciugamani, ma si possono affittare (1 euro ciascuno).

E non dimenticate...

- **Camera d'aria di scorta e kit riparazione**
- **Lucchetto**
- **Luci**
- **Giubbetto riflettente**
- **Mantellina**
- **Indumento pesante**
- **Mini confezione di shampoo/bagno schiuma/sapone**
- **(Asciugamano personale)**
- **Asciugamano e costume**
- **.....**