



CIMENTO DELLA VALLESCRIVIA E DINTORNI

Edizione 2024



ROADBOOK N° _____

nome e cognome

CIMENTO SALITE DELLA VALLESCRIVIA

	tappa		KM	DSL
1	BUSALLA	CROCEFIESCHI (CAPPELLETTA ALPINI)	13,9	720
2	CAMPOMORONE	TANA D'ORSO	28,1	1080
3	MOLINO VECCHIO	CERVIASCA	8	490
4	LACCIO	CASA DEL ROMANO	40	1380
5	CASELLA (AVOSSO)	TONNO	13,9	460
6	PONTE DI SAVIGNONE	MONTEMAGGIO	5,5	370
7	MONTOGGIO	FRASSINETO	13,9	510
8	MONTEBRUNO	BARBAGELATA	8,1	530
9	VOBBIA	MONGIARDINO-CELLA DI VARZI	44,9	950
10	COGOLETO	ALPICELLA-MONTE BEIGUA	28	1440
11	BUSALLA	VALPOLCEVERA (BUSALLA)	56,6	1250
12	TORRIGLIA	CASSINGHENO (GIRO LAGO)	48,1	1350
13	LACCIO	ROSSI-PASSO DEL PORTELLO (TORRIGLIA)	41,9	1230
14	ISOLA DEL CANTONE	VENDERSI (ISOLA DEL CANTONE)	70,5	1750
15	MONTOGGIO	CAPENARDO - MONTOGGIO	50,8	1220
16	LACCIO	FAVALE DI MALVARO-MONTEBRUNO	72	1730
		PRESTIGE		
17	GIRO DEI DUE PARCHI	CAPANNE DI MARCAROLO-PARCO ANTOLA	140	3320



CIMENTO DELLA VALLESCRIVIA E DINTORNI

1ª Edizione - Anno 2024

REGOLAMENTO

**LO SPORT NON VUOLE ESSERE SOLO COMPETIZIONE,
MA SOLIDARIETÀ, SOCIALIZZAZIONE ED INCLUSIONE,
L'IMPORTANTE È PARTECIPARE**

**NOI PEDALIAMO CON IL CUORE,
SOLO PER PASSIONE**



*WE CARE OdV - Associazione Pazienti Oncologici
Via Malta 2/10 - 16121 GENOVA - tel. 335 7262615*

*info@associazionewecare.org - Codice registro reg.le n. ODV-GE-024-2020
C.F. 95211660105 - IBAN IT71 N030 6909 6061 0000 0165 966*

Premessa

Un gruppo di Amici, uniti dalla passione per la bicicletta, hanno voluto ripercorrere l'esperienza del "CIMENTO", un evento sportivo **AMATORIALE NON COMPETITIVO** aperto a tutti coloro che amano la vita all'aria aperta ed il cicloturismo, offrendo a tutti l'opportunità di affrontare le salite che caratterizzano il territorio, pedalare in sicurezza su percorsi poco trafficati e apprezzare località forse meno conosciute, ma di grande bellezza ed alto pregio.

Il carattere cicloturistico della manifestazione consente di affrontare il percorso con ogni tipologia di bicicletta, dalla mountain bike a quella da strada o da corsa, senza alcuna limitazione per l'utilizzo di mezzi a pedalata assistita (e-bike).

Alla promozione del territorio, coinvolgendo l'Associazione WE CARE, si è voluto affiancare un'attività di sensibilizzazione su gli stili di vita sana e sull'importanza della prevenzione.

Le finalità benefiche dell'iniziativa sosterranno concretamente l'accoglienza alle famiglie dei bambini ricoverati all'ospedale pediatrico Gaslini di Genova attraverso l'Associazione di volontariato LA BAND DEGLI ORSI.

ISCRIZIONI

La quota di iscrizione è fissata in € 50,00 e da diritto a:

- N° 1 Roadbook con i percorsi delle tappe;
- Link per l'ottenimento delle tracce in formato .gpx;
- N°1 maglietta Cimento della Vallescrivie e dintorni;
- Iscrizione alla CHAT WHATSAPP ed al gruppo STRAVA "CIMENTO VALLESCRIVIA E DINTORNI 2024";
- N° 2 tessere SOCIO ORDINARIO di WE CARE OdV Associazione Pazienti oncologici.

Le iscrizioni possono essere effettuate:

- alla sede We Care presso Croce Verde Busallese, Via Suardi 106, Busalla, previo appuntamento (Tel. 3357262615). Pagamento iscrizione in contanti o con POS.
- via e-mail info@associazionewecare.org, allegando scheda iscrizione compilata e copia bonifico con causale ISCRIZIONE CIMENTO DELLA VALLESCRIVIA E DINTORNI 2024
IBAN IT71 N030 6909 6061 0000 0165 966

FINALITÀ

I proventi dell'iniziativa, dedotti i costi vivi ed al netto di eventuali donazioni e contributi, saranno donati per iniziative di beneficenza ripartiti al 50% tra:

- *La Band degli Orsi Associazione Volontariato c/o Ospedale Pediatrico Gaslini*
- *We Care OdV - Associazione Pazienti Oncologici, Codice registro reg.le n. ODV-GE-024-2020*

I PERCORSI

Il Cimento è articolato su percorsi proposti nel Roadbook, una vera e propria guida per gli amanti delle 2 ruote.

N.B. I circuiti ad anello possono essere iniziati da un punto qualsiasi del percorso, purché sia rispettato il senso di percorrenza del giro.

MODALITÀ DI SVOLGIMENTO

Le tappe devono essere completate esclusivamente dal 1° marzo 2024 fino al 30 ottobre 2024, seguendo i percorsi indicati nel ROADBOOK e/o le tracce .GPX.

Il completamento delle singole tappe deve essere autocertificata inviando sul gruppo Whatsapp:

- La registrazione su STRAVA della tappa;
- Fotografie scattate alla partenza, nei punti intermedi ed all'arrivo.

NOTA BENE: è raccomandato che le tappe siano percorse indossando la Maglia del Cemento della Vallescrivia e dintorni 2024, utilizzando il casco.

PRESTARE ATTENZIONE ALLE CONDIZIONI DEL MANTO STRADALE NELLE STRADE SECONDARIE ED AFFRONTARE SEMPRE CON PRUDENZA I PERCORSI RISPETTANDO IL CODICE DELLA STRADA

RICONOSCIMENTI

Tenuto conto del carattere non agonistico della manifestazione NON sono previste classifiche di alcun genere e non viene effettuata alcuna registrazione dei tempi di percorrenza dei diversi percorsi.

È ammessa l'effettuazione di più tappe nello stesso giorno.

La scelta e la sequenza dei percorsi è lasciata alle scelte operate dal singolo partecipante.

A tutti gli iscritti verrà rilasciato ATTESTATO DI PARTECIPAZIONE, da consegnarsi insieme alla maglia prima dell'inizio della manifestazione.

COMITATO TECNICO-ORGANIZZATIVO

Luigi SCALISE m.p.

3392755518 scalise71luigi@gmail.com

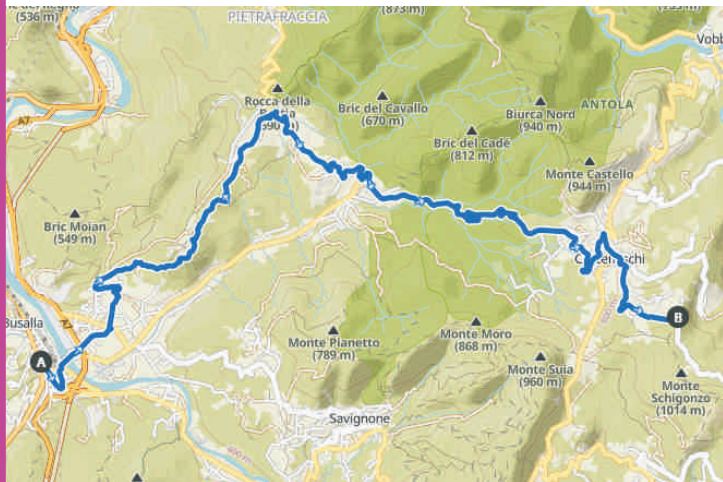
Gianfranco PEIRETTI m.p.

3357262615 peiretti.gianfranco@gmail.com

CAPPELLETTA ALPINI

KM 13,9 - (D +720)

BUSALLA - BASTIA - CROCEFIESCHI - CAPPELLETTA ALPINI



2 km

4 km

6 km

8 km

10 km

12 km



500 m

400 m

300 m

TAPPA 2

PASSO DELLA BOCCHETTA

KM 28,1 - (D +1080)

**CAMPOMORONE - PASSO DELLA BOCCHETTA
VOLTAGGIO - TANA D'ORSO**



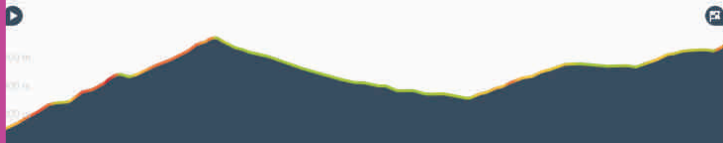
5 km

10 km

15 km

20 km

25 km



CERVIASCA

KM 8 - (D +490)

MOLINO VECCHIO - CERVIASCA



TAPPA 4

CASA DEL ROMANO

KM 13,9 - (D +720)

**LACCIO - CAVORSI - MONTEBRUNO
PROPATA - CASA DEL ROMANO**



TONNO

KM 13,9 - (D +460)

CASELLA (AVOSSO) - MOLINO VECCHIO - TONNO



2 km 4 km 6 km 8 km 10 km 12 km

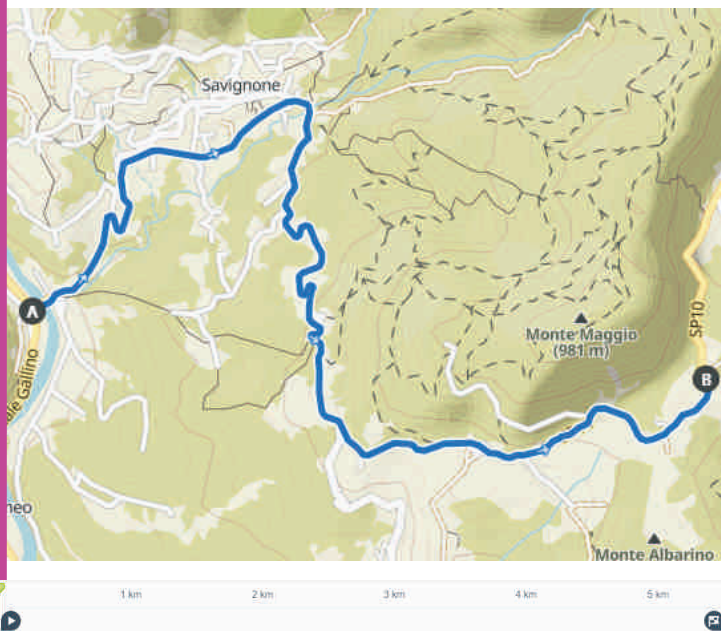


TAPPA 6

MONTEMAGGIO

KM 5,5 - (D +370)

PONTE DI SAVIGNONE - MONTEMAGGIO



FRASSINETO

KM 13,9 - (D +510)

MONTOGGIO - LOC. GORRA - TERNANO - FRASSINETO



2 km

4 km

6 km

8 km



00 km

00 km

00 km

00 km

00 m

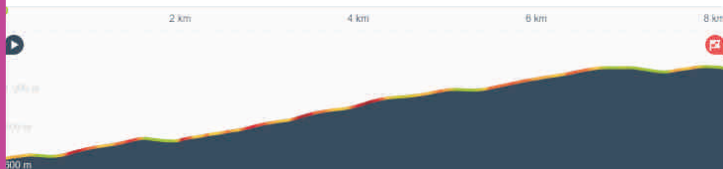
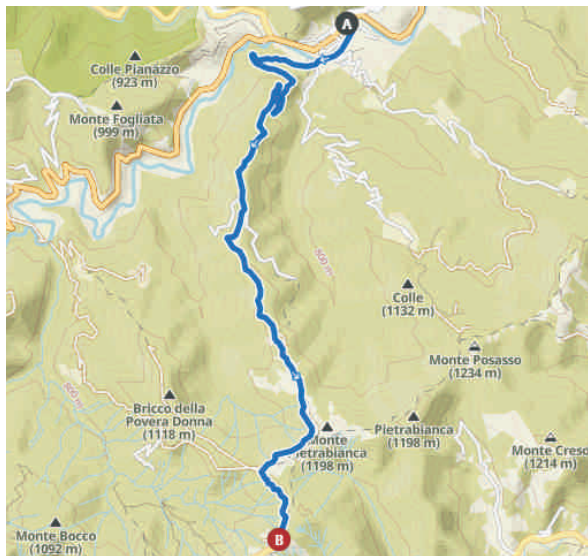


TAPPA 8

BARBAGELATA

KM 8,1 - (D +530)

MONTEBRUNO - BARBAGELATA

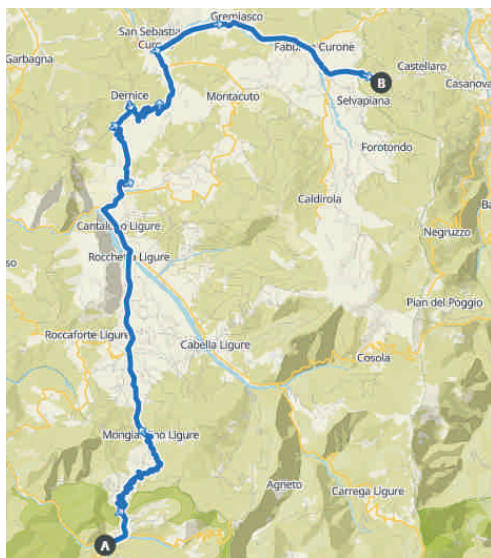


CELLA DI VARZI

TAPPA
9

KM 44,9 - (D +950)

VOBBIA - MONGIARDINO - CANTALUPO - DERNICE
FABBRICA - CURONE - CELLA DI VARZI



10 km

20 km

30 km

40 km

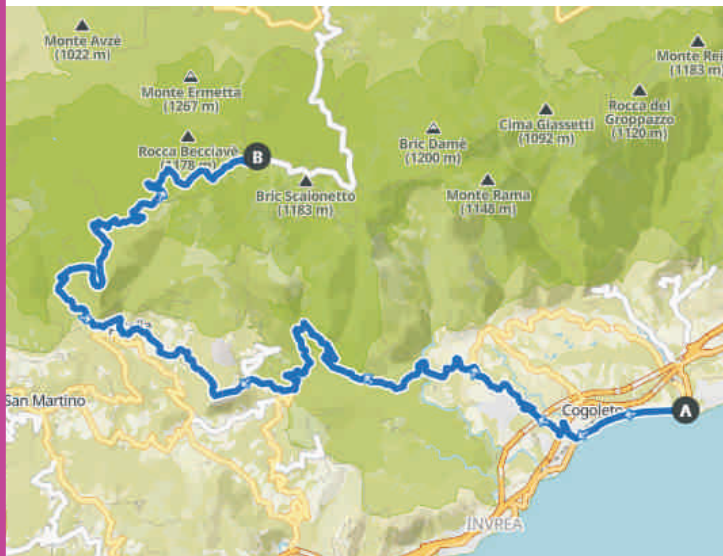
400 m

TAPPA 10

MONTE BEIGUA

KM 28 - (D +1440)

COGOLETO - EREMO DEL DESERTO
ALPICELLA - MONTE BEIGUA



5 km

10 km

15 km

20 km

25 km



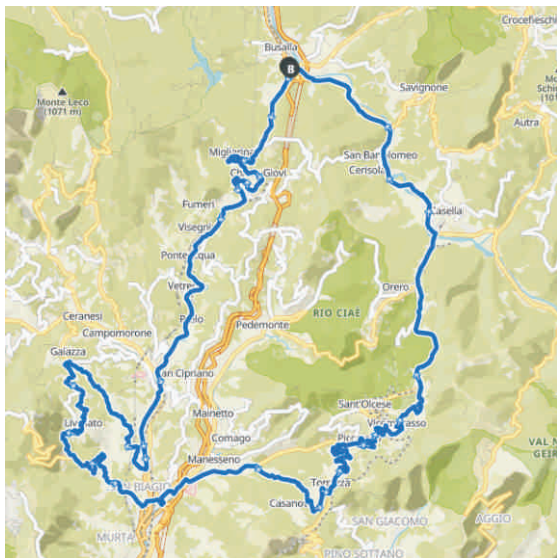
0.000 m

0.000 m

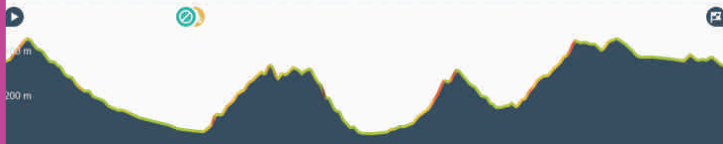
GIRO DELLA VALPOLCEVERA

TAPPA
11

KM 56,6 - (D +1250)
BUSALLA - VALPOLCEVERA



10 km 20 km 30 km 40 km 50 km

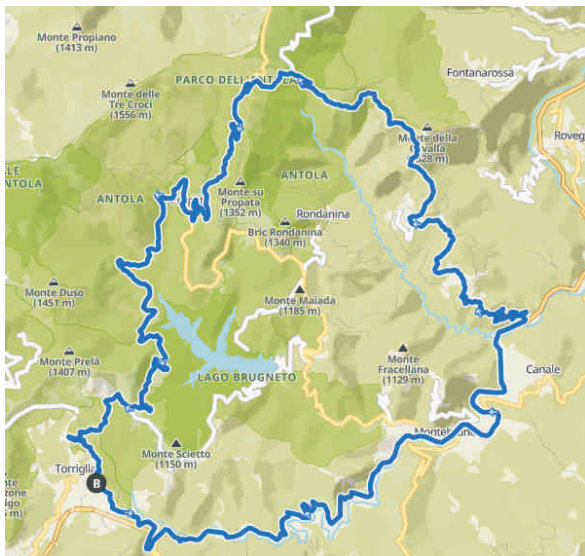


TAPPA 12

GIRO DEL LAGO BRUGNETO

KM 48,1 - (D +1350)

**TORRIGLIA - MONTEBRUNO - CASSINGHENO
PROPATA - TORRIGLIA (GIRO LAGO)**



10 km

20 km

30 km

40 km

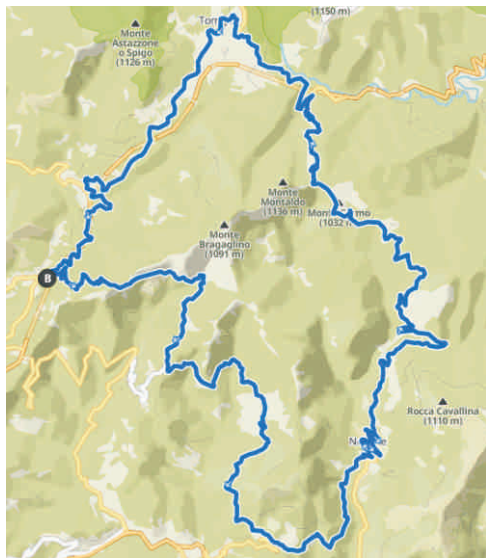


PASSO DEL PORTELLO

TAPPA
13

KM 41,9 - (D +1230)

LACCIO - ROSSI - NEIRONE
PASSO DEL PORTELLO - TORRIGLIA



10 km

20 km

30 km

40 km

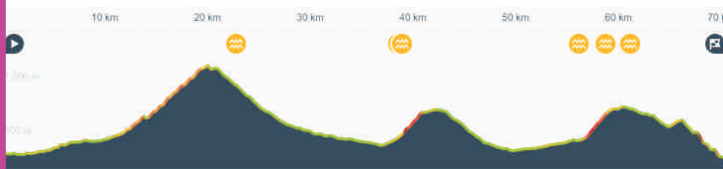
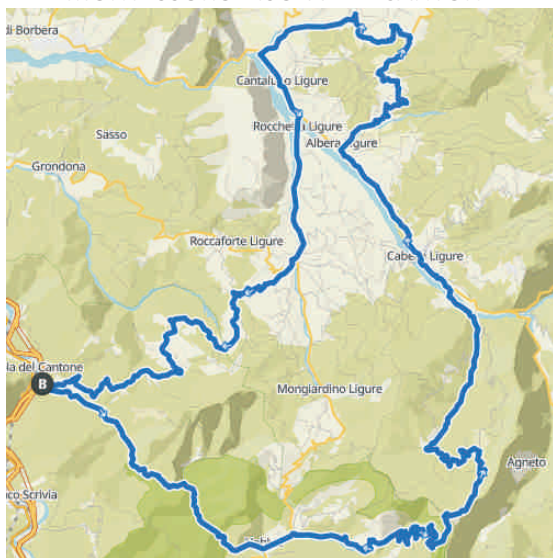


TAPPA 14

VENDERSI

KM 70,5 - (D +1750)

ISOLA DEL CANTONE - MONGIARDINO - ALBERA LIGURE
CANTALUPO - ROCCHETTA LIGURE - VENDERSI
MONTESSORO - ISOLA DEL CANTONE

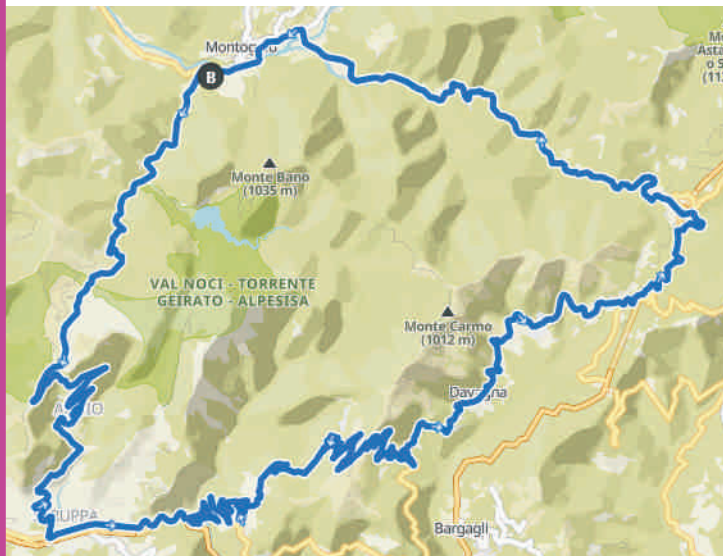


CAPENARDO

KM 50,8 - (D +1220)

MONTOGGIO - CRETO - DORIA

CAVASSOLO - CAPENARDO - SCOFFERA - MONTOGGIO



10 km

20 km

30 km

40 km

50 km

275 m

100 m

200 m

TAPPA 16

FAVALE DI MALVARO

KM 72 - (D +1730)

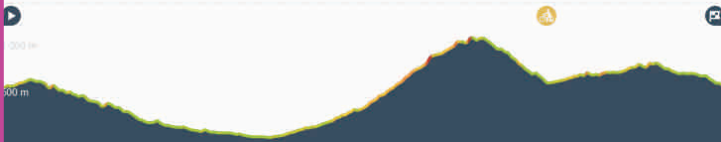
LACCIO - GATTORNA - FAVALE DI MALVARO
BARBAGELATA - MONTEBRUNO - TORRIGLIA - LACCIO



20 km

40 km

60 km



GIRO DEI DUE PARCHI

TAPPA
17
PRESTIGE

KM 140 - (D +3320)

CAPANNE DI MARCAROLO - PARCO ANTOLA



PROMOTORI E PARTNERS

WE CARE OdV Associazione Pazienti oncologici **www.associazionewecare.org**

L'Associazione WE CARE nasce nel marzo 2019 dalla volontà di un gruppo di pazienti oncologici dell'ospedale GALLIERA di Genova che, superato il difficile momento delle cure, decidono di mettersi a disposizione degli altri pazienti e condividere la propria esperienza, per essere d'aiuto a loro ed a chi li assiste.

Sotto forma di Associazione di Volontariato senza fine di lucro ed attraverso l'opera dei Soci, in collaborazione con altri Enti ed Associazioni, l'associazione è attiva a Genova e nei Comuni della Vallescrivia, offrendo a tutti i pazienti oncologici, in primis dell'Ospedale Galliera, ed ai loro parenti ed amici, iniziative finalizzate all'accoglienza ed attraverso la collaborazione ed il confronto con le strutture dell'Ospedale, contribuire al miglioramento della qualità di vita.

Ciò si concretizza, anche attraverso le diverse collaborazioni attivate, in attività quali:

- *la diffusione di una migliore conoscenza delle malattie di natura oncologica anche attraverso l'organizzazione e la partecipazione a convegni, eventi, incontri ecc.;*
- *il sostegno alla ricerca per la cura di questo tipo di malattie;*
- *la raccolta di fondi da destinare all'acquisto di dotazioni e strumentazione;*
- *la creazione di gruppi di supporto psicologico per pazienti e care giver;*
- *confezionamento e distribuzione di prodotti lenitivi degli effetti delle cure oncologici e degli interventi chirurgici;*
- *attività ludico-ricreative per prevenire l'isolamento del paziente oncologico e favorirne l'inclusione.*



wecare

Band degli Orsi **www.labanddegliorsi.it**

Una banda di volontari – Orsi nata e cresciuta nelle stanze del Gaslini, accanto a bambine e bambini ricoverati. Volevamo regalare tempo, ma con l'aiuto di tutti la band ha fatto di più: per le famiglie del Gaslini ha creato, acquistato, allestito e curato nel corso di vent'anni molti luoghi di accoglienza gratuiti e gestiti da volontari che accolgono i genitori che arrivano da lontano, spesso improvvisamente.

Nelle stanze e nei reparti accanto ai ricoverati, formati annualmente con rigore, centinaia di volontari giovani e volontari nonni – gli Orsi Band – portano allegria e ascolto, gioco e favole della buonanotte.



LE INIZIATIVE



HAI SUBITO UNA MASTECTOMIA? NON SEI PIU' COSI'?



LA N.S. BANCA DEL PEZZOLO PUO' ESSERTI D'AIUTO PER RISENTIRTI QUELLA DI PRIMA



VUOI SAPERNE DI PIU'? COLLABORARE CON NOI?

wecare ORGANIZZA

Il Progetto CUORE di CAREGIVER

900 minuti in GRUPPO con lo Psicologo Dott.ssa CHIARA URCI -10 incontri settimanali-

Una iniziativa pensata ed interamente dedicata a chi si prende i propri cari affetti da patologie tumorali

in un unico spazio PROTETTO da cui uscire liberamente

in collaborazione con



SAI CUCIRE? AIUTACI A REALIZZARE



UN CUORE DI CUSCINO

wecare

in collaborazione con



Change XChange


Il Progetto RACCONTATI

900 minuti ON LINE con la Scrittrice MICHELA ALESSIO in 10 incontri settimanali da 1 ora mezza ciascuno



wecare

QUANDO NON MI USERAI PIU' NON LASCIARMI IN UN CASSETTO OD IN FONDO AD UN ARMADIO



DARMI UNA NUOVA VITA E DONARMI ALLA BANCA DELLA PARRUCCA WE CARE ACCOMPAGNERO' UN'ALTRA AMICA

IL PORTA INFUSORI

UN PROGETTO PER TUTTI ANCHE TU PUOI CONTRIBUIRE CON UN SEMPLICE GESTO DI ATTENZIONE ED UN PICCOLO AUSILIO PER I PAZIENTI ONCOLOGICI

LO POTRAI REALIZZARE O DONARE IL KIT CHE TROVI PRESSO



wecare

PORTI I CAPELLI LUNGI? VUOI CAMBIARE LOOK? PENSA A NOI E DONACI LA TUA TRECCIA PER LA



wecare

PREPARA CON NOI "IL SACCHETTO DELL'ACCOGLIENZA"

SARAI DONATO AD UN PAZIENTE ONCOLOGICO AL DAY HOSPITAL



DONANDO UN PRODOTTO O RACCOGLIENDOLI PRESSO FARMACIE, PROFUMERIE, ECC. O AIUTANDOCI CON IL CONFEZIONAMENTO

wecare

BANCA DELLA PARRUCCA BANCA DELLA PARRUCCA



SE NEI BISOGNO... NOI CI SIAMO

SE NEI BISOGNO... NOI CI SIAMO



**CON IL RICAVATO DELLA
MANIFESTAZIONE
WE CARE
FORNIRA' N° 2 CASCHI
REFRIGERATI ALLA
S.C. DI ONCOLOGIA MEDICA
DELL'E.O. GALLIERA
DI GENOVA**



La caduta dei capelli indotta dalla chemioterapia è ampiamente riconosciuta come uno degli effetti collaterali più traumatici associati al trattamento oncologico

La refrigerazione del cuoio capelluto è un trattamento semplice che può prevenire l'alopecia causata da alcuni farmaci chemioterapici.

L'utilizzazione della refrigerazione del cuoio capelluto si è rivelata efficace contro l'alopecia indotta dalla chemioterapia e può consentire di conservare una massima quantità di capelli o addirittura l'intera capigliatura.

Per i pazienti questo significa la possibilità di conservare una parvenza di normalità e di vita privata, incoraggiando un atteggiamento positivo verso il trattamento.





wecare



La
Band
degli OpSi



COMUNE DI
BUSALLA



COMUNE DI
RONCO SCRIVIA



PARCO
ANTOLA



IL NEGOZIO
DI BICICLETTE
DAL 1946

ARQUATA SCRIVIA (AL)

tipografia
AMBROSIANA
tipolitografia

BUSALLA (GE) • 010.9643764
info@tipografiaambrosiana.it

FACTORY
SPORT WEAR