



Circolo
Dipendenti
Gruppo
Etruria



Amici della Bici FIAB Ar



**Domenica
2 giugno 2013**

Ciclomerenda

**Ritrovo: ore 09,00
Ponte a Chiani AR**

Programma:

h 09,00 Ritrovo e partenza da Ponte a Chiani – Sentiero della Bonifica;

h 10,30 Arrivo a Cesa;

Colazione e relax

h 11,00 Partenza per il rientro ad Arezzo.

Rientro previsto per le 12,30.

Percorso: circa 26 km (13+13) è totalmente pianeggiante e adatto a ciclisti senza esperienza con più di 13/15 anni, l'andatura sarà turistica (circa 10km/h) e rilassante.

La quota di partecipazione è di **5 euro** a testa compresa la Merenda/Colazione e l'assicurazione per chi partecipa alla pedalata

Difficoltà: Facile (breve ma con alcuni tratti di strada sterrata)
Bici con cambio e buone gomme. Non adatte bici da corsa.

Iscrizioni entro il 29 maggio 2013

Per adesioni tramite CDGE comunicare via e-mail al cdge@bancaetruria.it :
nominativo e c/c per l'addebito (solo partecipanti tramite CDGE)

Per partecipanti tramite FIAB adesione e pagamento diretto a Fiab Ar

La partecipazione alla scampagnata è sotto la responsabilità di ogni singolo ciclista. Il Circolo Dipendenti Gruppo Etruria è esonerato da qualsiasi responsabilità circa il mancato rispetto dei codici della strada e/o eventuali danni subiti dai partecipanti.

Qui di seguito un piccolo DECALOGO per i partecipanti alla gita.

In caso di pioggia l'escursione verrà rimandata in data da destinare



Circolo
Dipendenti
Gruppo
Etruria



Amici della Bici FIAB Ar

"DECALOGO" del ciclo-escursionista COME COMPORTARSI NELLE CICLOGITE

Insieme... senza fretta

Nelle cicloescursioni si pedala in allegra compagnia, si fanno nuove amicizie e si conosce il territorio percorrendo strade secondarie, senza correre e fermandosi quando occorre. Chi vuole andar forte, si stanca ad aspettare gli altri, non vuole osservare il comportamento necessario per pedalare in gruppo... non deve venire.

Con un'associazione

il CDGE insieme a FIAB ... sono Associazioni, non un'Agenzia Turistica. Gli accompagnatori sono tutti volontari, non retribuiti e non qualificati, che desiderano divertirsi come gli altri.

Pertanto i partecipanti collaborano, osservano le regole e il programma, si arrangiano con la bici e, se possono, danno volentieri una mano a chi è in difficoltà. Accettano con un sorriso eventuali contrattempi!

Sulle strade... non ci siamo solo noi

Chi organizza ... non è in grado di diminuire i normali rischi connessi alla circolazione su strade aperte al traffico. Ogni partecipante deve assumere in proprio tali rischi e comportarsi con prudenza, osservando le normative vigenti.

Attenzione ai pericoli

Gli accompagnatori, anche se talvolta lo fanno, non possono segnalare tutte le situazioni di pericolo che si trovano su un percorso (ad es. traffico elevato, discese, strade accidentate). Ogni partecipante è in grado di percepirle da se' quando presta la dovuta attenzione alla strada.

Conosco il programma... fa per me?

Ogni partecipante si informa preventivamente sul programma e sul percorso (chilometri, dislivelli e difficoltà). Gli accompagnatori non sono in grado di intervenire in caso di particolari difficoltà (fisiche, meccaniche, ecc.). Pertanto partecipa quando è sicuro di poter compiere la gita anche in assoluta autonomia.

Quando parla il responsabile della gita

Tutti i partecipanti devono ascoltare attentamente il responsabile gita quando, alla partenza o durante il tragitto, da indicazioni ed informazioni. Se qualcuno, per disattenzione o suo allontanamento, non sente le istruzioni, non può poi lamentarsi delle eventuali conseguenze.

La mia bicicletta è ok?

Assicuratevi che la bicicletta sia in perfetta efficienza: i pneumatici in buono stato, le gomme gonfie, il cambio funzioni, i freni a posto, il sellino all'altezza giusta, di avere al seguito almeno una camera d'aria di scorta e il necessario per riparare una piccola foratura.

Chi ha organizzato la gita può darvi una mano in caso di foratura (meglio se ve la cavate da soli), non può invece rimediare alle inevitabili conseguenze di una vostra cattiva manutenzione del mezzo. La bici in buono stato è anche una questione di rispetto verso gli altri partecipanti.

Gli orari

Venire 5 minuti prima della partenza con l'equipaggiamento previsto.

Come si pedala durante la gita?

Non superare mai l'incaricato a guidare il gruppo (chi lo fa rischia di seguire strade non previste portandosi dietro altre persone). Non attardarsi in coda rispetto alla "scopa", e non lasciare troppo spazio dal ciclista che precede per rimanere uniti. Se si imbocca un'altra strada e ci si accorge che le persone dietro di noi non arrivano, fermarsi a segnalare la direzione. Fermarsi tutte le volte che il responsabile della gita lo ritiene necessario (per aspettare chi va piano o altra evenienza) e ripartire solo al via del responsabile della gita. Durante le soste mettersi in disparte e non invadere la strada. Procedere in "fila indiana" (come previsto dal codice della strada), prestando particolare attenzione in caso di traffico pesante. Prima di fare brusche frenate accertarsi che chi segue sia a distanza di sicurezza. Essere prudenti ed osservare tutte le norme del codice della strada.

Come ci si comporta "oltre" la bicicletta?

Dopo colazioni o spuntini non lasciare rifiuti in giro. Non pedalare su prati, aiuole, ecc. e non molestare piante, alberi, animali, ecc. ecc. Non fumare in luoghi chiusi (edifici e mezzi di trasporto), quando si mangia in compagnia e in zone naturalistiche.