



FIAB • Amici della Bicicletta
per una città possibile - onlus

SPECIALE MTB
Colline Lago e Rocca

Domenica 05 aprile 2009

Foto: "Colline Rocca e Lago"

Pranzo: al sacco (previsto piccolo spuntino sulla rocca)

Partenza: ore 09:00 dalla fermata Autobus APT Garda,
rientro nel pomeriggio.

Riservata ai soci e simpatizzanti.

Iscrizione necessaria. Grazie

Ottimo percorso, per rispolverare le nostre amate MTB, permettendoci di tonificare un po' i muscoli per le prossime uscite più impegnative.

In caso di brutto tempo, la gita verrà rimandata ad altra data, Vi prego quindi di lasciare al momento dell'iscrizione, il vostro recapito telefonico, per poter essere contattati. Grazie manu

CASCO OBBLIGATORIO

Difficoltà: ▲▲▲

Percorso : 45 km circa (quasi completamente sterrato)

Dislivello: 500- 600

Bellissimi scorci sul Lago si alternano a panorami collinari, mentre una serie di ville e di piccoli borghi con chiesette contrassegnano l'itinerario che si sviluppa tra viti, olivi, cipressi e boschi di querce. Da Garda si sale lungo l'affascinante Valle dei Mulini, finestra sulla storia glaciale del territorio dove si possono ancora ammirare i resti degli antichi mulini. Si prosegue su strade sterrate, attraversando verdi campagne e vigneti del primo entroterra, per poi immergerci nei boschi della Rocca fino all'Eremo dei Frati Camaldolesi. Tappa di ristoro sulla Rocca, per poi scendere attraverso un percorso che offre una piacevolissima vista Lago verso Garda, magari accompagnati dai bei colori del tramonto.

Durante tutta la durata della ciclo escursione, in quanto soci siete assicurati dalla Unipol, per la Responsabilità Civile (danni causati a terzi) ed inoltre sottoscrivendo l'allegata scheda al costo di 1 €, sarete assicurati anche contro gli infortuni. La scheda serve come giustificativo, Vi preghiamo di compilarla e consegnarla al momento dell'iscrizione o dell'inizio gita.

Vi preghiamo di rispettare il codice della strada e gli avvertimenti dell'organizzazione.

Gli organizzatori

Emanuela Pirlo: 348/0624681
manutorri@libero.it.

Ermanno Pirlo

Via Spagna 6 - 37123 Verona
(Quartiere San Zeno - zona Orti di Spagna)
Tel/fax 045 8004443

E-mail sede@amicidellabicycletta.it

Sito web AdB Verona: www.amicidellabicycletta.it

Orari di apertura:

lunedì, mercoledì, venerdì e sabato dalle 16.00 alle 19.00
venerdì anche alla sera dalle 21.00 alle 23.00

LE SPECIALI MTB (MOUNTAIN BIKE) sono gite per gli appassionati del fuori strada, richiedono allenamento e specifica attrezzatura.

IL CASCO E' OBBLIGATORIO

La MTB deve essere in perfetta efficienza, assicurarsi di avere:

**pneumatici in buono stato
gomme gonfie
cambio funzionante
freni a posto
camera d'aria di scorta
attrezzi per le piccole riparazioni**

Gli AdB durante le gite possono darvi una mano in caso di foratura, non possono invece rimediare alle inevitabili conseguenze di una cattiva manutenzione del mezzo. Con la bicicletta in buono stato vi divertite voi e rispettate gli altri partecipanti evitando di far subire a loro i vostri contrattempi.

Ogni partecipante si informa preventivamente sul programma e sul tipo percorso (chilometri, dislivelli e difficoltà). Chi vuole partecipare deve valutare bene se è effettivamente in grado di partecipare e se la sua bicicletta è adeguata.

Siamo un'associazione, non un'agenzia turistica. Gli accompagnatori sono tutti volontari, non retribuiti e non qualificati, che fanno del loro meglio per organizzare le cicloescursioni. Desiderano anche loro divertirsi come gli altri. 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!

Ciascuno è responsabile di se stesso.
L'associazione non può assumersi responsabilità per eventuali incidenti, furti o danni a cose o persone che si verificassero prima, durante e dopo le gite.
Le gite AdB si rivolgono a tutte le fasce di età, ma per problemi assicurativi e di responsabilità, i giovani minorenni possono partecipare solo se accompagnati da un adulto.

Tipologia Gite Mountain Bike

Le gite in mountain bike sono prevalentemente su sterrato salvo i trasferimenti su strade asfaltate

▲ terreno facile, percorso entro i 20 km con dislivelli entro i 300 m

▲▲ terreno facile e/o medio, percorso entro i 30 km e/o con 500 m di dislivello

▲▲▲ terreno facile e/o medio possibili brevi tratti impegnativi, percorso entro i 50 km e/o fino a 900 m di dislivello

▲▲▲▲ terreno medio e/o impegnativo, percorso entro i 50 km e/o fino a 900 m di dislivello con qualche tratto tecnico e/o pendenze significative

▲▲▲▲▲ terreno prevalentemente impegnativo, percorso oltre i 50 km e/o 900 metri di dislivello con possibili difficoltà tecniche e/o pendenze significative

Scheda Assicurazione Infortuni Giornaliera		Scheda Assicurazione Infortuni Giornaliera	
	DATA: _____		DATA: _____
	CICLOESCURSIONE: _____		CICLOESCURSIONE: _____
Cognome _____ Nome _____ Indirizzo _____ CAP _____ Città _____ Prov _____		Cognome _____ Nome _____ Indirizzo _____ CAP _____ Città _____ Prov _____	
<p>Durante tutta la durata della cicloescursione siete assicurati dalla Unipol, in quanto soci, per la Responsabilità Civile (danni causati a terzi) ed inoltre sottoscrivendo la presente scheda siete assicurati contro gli infortuni. Questo foglio serve come giustificativo, Vi preghiamo di averne cura.</p> <p>Vi preghiamo di rispettare il codice della strada e gli avvertimenti dell'organizzazione.</p>		<p>Nota per l'accompagnatore: trattenere e allegare il presente lato del tagliando alla lista dei partecipanti alla cicloescursione da consegnare in segreteria dell'Associazione.</p>	
Per qualsiasi informazione: FIAB - Amici della Bicicletta -per una città possibile- Onlus tel. 045-8004443 e-mail: sede@amicidellabicicletta.it sito web: www.amicidellabicicletta.it		INFORMATIVA SUL TRATTAMENTO DEI DATI PERSONALI Per quanto previsto dal Decreto legislativo 30 giugno 2003, n. 196 chi firma accetta che le informazioni richieste siano raccolte e trattate esclusivamente per le finalità statutarie della associazione aderente alla "Fiab - Amici della Bicicletta Onlus". Firma: _____	
Lato da lasciare al partecipante		Lato da tenere in associazione	