



FIAB • Amici della Bicicletta
per una città possibile - onlus

SPECIALE MTB
Monte Altissimo di Nago

Domenica, 19 luglio 2009

Foto: "veduta del Lago di Garda dall'Altissimo"

Partenza: ore **07:15 da Torri del Benaco**
Oppure **07:45 parcheggio Ospedale di Malcesine**

rientro nel pomeriggio.
Riservata ai soci e simpatizzanti.

Iscrizione obbligatoria entro il 15 luglio.

Grazie

Percorso impegnativo, su fondo prevalentemente, discese tecniche.

CASCO OBBLIGATORIO

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.

Difficoltà: ▲▲▲▲

Percorso : 35 km circa (quasi completamente sterrato)

Dislivello: 600-700 mt

Dal Parcheggio dell'Ospedale di Malcesine, Loc. Val di Sogno, lasciandoci svegliare dalla fresca brezza mattutina, inizierà la nostra pedalata sul lungolago, che ci porterà a raggiungere la nuova funivia di Malcesine, con cabine rotanti, che in pochi minuti ci accompagnerà sul Monte Baldo.

Scenderemo vs Bocca Navene raggiungendo poi il rifugio Graziani mt 1425 da dove comincerà l'impegnativa salita per il Monte Altissimo di Nago 2079.

Ci ritroveremo in un ambiente naturale tra i più affascinanti dell'arco alpino, una meravigliosa terrazza affacciata sul lago di Garda, con vista sulle prealpi venete e lombarde, la pianura Padana e le Dolomiti; un vero paradiso per escursionisti e biker. L'inizio della discesa prevede qualche tratto molto sconnesso, impraticabile in bicicletta, ma poco dopo, verremo ripagati, dalla bellissima sensazione di volare sulle acque del Lago.

Un'entusiasmante discesa nel bosco di una riserva naturale, anche se molto impegnativa, su strada acciottolata e sconnessa ci porterà verso Navene. Da Navene si rientra a Malcesine per un'allegria mangiata allo Speck Stube

"Amici della Bicicletta e della Forchetta !!!!!"

Gli organizzatori

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

Ermanno Pirlo
Massimo De Bortoli
Enzo Borgo

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 _____		Cognome _____	
Nome _____		Nome _____	
Indirizzo _____		Indirizzo _____	
CAP _____ Città _____ Prov _____		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>	
<p>Per qualsiasi informazione:</p> <p>FIAB - Amici della Bicicletta -per una città possibile- Onlus</p> <p>tel. 045-8004443</p> <p>e-mail: sede@amicidellabicicletta.it</p> <p>sito web: www.amicidellabicicletta.it</p>		<p>INFORMATIVA SUL TRATTAMENTO DEI DATI PERSONALI</p> <p>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".</p> <p>Firma: _____</p>	
Lato da lasciare al partecipante		Lato da tenere in associazione	