



FIAB • Amici della Bicicletta
per una città possibile - onlus

SPECIALE MTB **TREMALZO**

Sabato, 18 luglio 2009

Foto: "i tornanti della mitica discesa di Val Marza"

Partenza: ore **07:45 da Torri del Benaco**
Oppure **09:30 da Vesio**

rientro nel tardo pomeriggio.

Riservata ai soci e simpatizzanti.

Iscrizione obbligatoria entro il 15 luglio.

Grazie

Percorso molto impegnativo, interamente su fondo sterrato ed acciottolato, 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 : 45 km circa (quasi completamente sterrato)

Dislivello: 1500 mt

Questo itinerario, considerato, in quanto a bellezza paesaggistica e spettacolarità dei percorsi, uno dei più belli al mondo, inizia dal paesino di Vesio (600 mt) situato sull'altopiano di Tremosine e ci porterà poco sopra il passo del Tremalzo a Cima Marogna 1848 mt., risalendo la Valle di S. Michele.

Dopo una bella strada sterrata pianeggiante, un cartello annuncia l'inizio dei 14 km di dura salita che ci aspettano per raggiungere il Tremalzo, unica consolazione l'ombra e la frescura del bosco, che da qui si possono presagire. Si sale per 7-8 km su tornanti sterrati ed impegnativi fino ad avvertire la presenza della deliziosa cascata del Pisu dove è d'obbligo una sosta per rigenerarsi un pochino e godere del bel panorama sottostante. L'incontro con Malga dell'Era segna la fine del fitto bosco per lasciar spazio ai meravigliosi pascoli d'alta quota. Ora, anche se le pendenze continueranno a farsi sentire, ed il fondo acciottolato ci metterà a dura prova, l'occhio inebriato dall'ampia visuale aiuterà a rendere lo sforzo più leggero, assaporando ormai la Vetta, alla vista del Rifugio Garda 1700 mt. Un meritato riposo ci permetterà di affrontare l'ultimo sforzo di circa 2 km per Cima Marogna 1848 mt che ci porterà attraverso una buia galleria all'inizio della mitica e fantastica discesa di 7,5 km di Bocca di Val Marza con i suoi innumerevoli tornanti fino all'incontro degli enormi faggi che ci annunceranno l'arrivo a passo Nota 1240 mt. Si prosegue per Bocca dei Fortini, Baita Segala passo Guil. La discesa in questo punto si fa più tecnica e con la dovuta attenzione, fra sentieri e radici si giunge a Passo Rocchetta e Punta Larici, dove si potrà salire su uno dei punti panoramici più belli del Lago di Garda, per portarsi a casa un ricordo indelebile di questi luoghi selvaggi e meravigliosi. Da qui il rientro è veloce vs. la fresca fontana di Pregasina pronti per l'ultima discesa da godersi attraverso la vecchia strada del Ponale dove dalle pareti rocciose del Monte Rocchetta si possono contemplare le acque blu cobalto del Lago fino a giungere a Riva, dove termina il nostro percorso con il recupero delle auto a Vesio.

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@amicidellabicicletta.it Sito web AdB Verona: www.amicidellabicicletta.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. <u>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!</u> 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 _____	
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. Vi preghiamo di rispettare il codice della strada e gli avvertimenti dell'organizzazione.		Nota per l'accompagnatore: trattenere e allegare il presente lato del tagliando alla lista dei partecipanti alla cicloescursione da consegnare in segreteria dell'Associazione.	
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	