

le gite in bicicletta

Gli Amici della Bicicletta sono un'associazione, non un'agenzia turistica. Gli accompagnatori sono volontari, non retribuiti; lo spirito delle gite degli AdB è quello dell'amicizia, della collaborazione e della disponibilità; sono richieste curiosità e voglia di scoprire ambienti nuovi. Ogni gita ha un capo gita che precede e dà indicazioni sul percorso e un servizio scopa che chiude il gruppo. C'è sempre qualcuno che dà una mano in caso di difficoltà. I partecipanti sono tenuti ad attenersi alle disposizioni del capo gita e degli altri organizzatori.

La tipologia delle gite

biciclettate • Gite brevi e facili della durata di mezza giornata alle quali si può partecipare con qualunque tipo di bicicletta. *La partecipazione è aperta a tutti.*

cicloescursioni • Gite di una o due giornate che richiedono una bicicletta in buono stato tipo bici da città, da cicloturismo, sportiva o mountain bike. Per le gite di più giorni o per le più impegnative è consigliata una bicicletta con il cambio.

È obbligatorio essere muniti di camera d'aria di scorta e di attrezzi per piccoli interventi, es: forature.

Sono generalmente riservate ai soci, tranne alcune cicloescursioni promozionali di apertura delle stagioni primaverile e autunnale che sono aperte a tutti.

ciclovacanze • Gite in bicicletta di più giorni. Può essere indispensabile disporre di borse da bici per il trasporto dei bagagli. *Sono riservate ai soci.*
speciale MTB (mountain bike) • Gite riservate agli appassionati del fuori strada, richiedono allenamento e specifica attrezzatura. Obbligatorio caschetto. *Sono riservate ai soci, è richiesta specifica preparazione atletica.*

famiglieinbici • **novità 2006** • Gite riservate a ragazze e ragazzi, di età compresa (all'incirca) tra gli 8 e i 15 anni, accompagnati dai genitori. L'iniziativa nasce per incoraggiare i più giovani a compiere tragitti in autonomia. Praticata in compagnia di altri ragazzi, la bicicletta come divertimento e vacanza risulterà sicuramente una scoperta entusiasmante. Sono stati selezionati alcuni itinerari per lo più pianeggianti, ricchi di piacevoli aspetti naturalistici oppure storico architettonici con possibilità di soste lungo il percorso.

L'associazione garantisce oltre alle guide anche assistenza tecnica.

bici&treno () e **bici&bus** () • Quando la gita in bicicletta non parte da Verona, cerchiamo di utilizzare delle modalità di trasferimento che siano il più possibile sostenibili. Preferiamo il trasporto su treno, ma quando non è fattibile utilizziamo il pullman con carrello al seguito per il trasporto delle biciclette. Per qualche gita su isole utilizziamo anche il **bici&nave** (), cioè il passaggio su traghetto o ferry boat. *Riservate ai soci.*

ciclomanifestazioni • Biciclettate organizzate per promuovere la ciclabilità, il cicloturismo e la mobilità sostenibile. Sono delle manifestazioni e il loro scopo è quello di sensibilizzare la cittadinanza e gli amministratori sulle esigenze dei ciclisti urbani, dei cicloturisti dei pedoni e degli utenti deboli. Possono svolgersi nei modi più svariati e fantasiosi.

Tutti i cittadini sono invitati a partecipare.

Le biciclettate FIAB, organizzate a livello triveneto o nazionale, sono evidenziate nel programma con una bandierina FIAB.



Grado di difficoltà delle gite

Per consentire ai nostri soci di decidere se una gita è alla propria portata, e cioè a partecipare per divertirsi, le gite vengono classificate, nel programma annuale, in modo approssimativo così come di seguito specificato. Naturalmente per decidere se aderire o meno alla cicloescursione si dovrà poi approfondire le proprie informazioni leggendo la descrizione del percorso della gita su *Ruotalibera* o sugli appositi volantini.

Facile: su terreno pianeggiante, percorso breve.

Media: percorso lungo e/o con salite di media difficoltà e/o qualche salita impegnativa.

Impegnativa: percorso lungo o con molte salite impegnative.

Come iscriversi

Per alcune gite è prevista l'iscrizione che si effettua in sede, negli orari di apertura.

Per le gite di più giorni è normalmente previsto che l'iscrizione inizi da un venerdì sera. Questo per consentire, a chi abita fuori città o a chi lavora, di recarsi in sede, in un orario accessibile, dal primo giorno di iscrizione. Alcune gite hanno registrato, lo scorso anno, il tutto esaurito nella prima giornata di iscrizione. In via sperimentale, da quest'anno, ogni socio potrà iscriversi a una gita non più di 3 altri soci oltre a se stesso; nel caso di un nucleo familiare un componente potrà iscriversi tutta la famiglia. In ogni gita è riservata una quota di partecipazione per il direttivo e/o per gli altri organizzatori gite. Per chi abita fuori provincia, è possibile mandare l'iscrizione, dal secondo giorno di iscrizione in poi, via fax o via e-mail e fare l'eventuale versamento su c/c bancario o postale ma per questa modalità di iscrizione devono essere presi preventivi accordi con la sede o con gli organizzatori delle rispettive gite.

Per alcune gite è necessario che ci sia un numero minimo di partecipanti; qualora tale quota non sia raggiunta la gita non potrà essere effettuata e l'eventuale caparra sarà restituita agli iscritti.

In caso non fosse raggiunto il numero minimo di partecipanti, necessario per alcune gite, la gita non verrà effettuata e l'eventuale caparra verrà restituita agli iscritti.

REGOLAMENTO GITE

Il fatto stesso di partecipare ad una gita implica la conoscenza e l'accettazione del presente regolamento.

Lo "spirito" delle gite in bicicletta

- *Insieme senza fretta* Alle gite degli AdB si pedala in 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... è meglio non partecipare.

- *Siamo un'associazione* Gli AdB sono una associazione, non un'agenzia turistica. Gli accompagnatori sono tutti volontari, non retribuiti e non qualificati, che fanno del loro meglio per organizzare le cicloescursioni e 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!

- *Ognuno è responsabile* 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.

Prima della gita

- *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...). Pertanto ognuno partecipa solo quando è sicuro di poter compiere la gita anche in assoluta autonomia. - *La bicicletta deve essere in perfetta efficienza:* assicurarsi che: i pneumatici in buono stato, le gomme gonfie, il cambio funzionante, i freni a posto, il sellino all'altezza giusta. Gli AdB durante le gite possono darvi una mano in caso di foratura (meglio se ve la cavate da soli), non possono invece rimediare alle inevitabili conseguenze di una cattiva manutenzione del mezzo. La bicicletta in buono stato vi permette di divertirvi ed è anche una questione di rispetto verso gli altri partecipanti. - *Si ricorda infine che...* La partecipazione è ammessa solo in bicicletta. Non è neppure consentito, salvo accordi con l'accompagnatore e solo per escursioni giornaliere, aggregarsi al gruppo raggiungendo in auto o con altri mezzi la meta prefissata.

Comportamento durante la gita

-  Ci si presenta almeno 15 minuti prima della partenza con l'equipaggiamento previsto (camera d'aria di riserva, attrezzi per piccole riparazioni, eventuale colazione al sacco).
-  Quando parla o la capogita tutti i partecipanti devono ascoltare attentamente, soprattutto quando, alla partenza o durante il tragitto, dà indicazioni ed informazioni. Se qualcuno, per disattenzione o per essersi allontanato, non sente le istruzioni, non può poi lamentarsi delle eventuali conseguenze.
-  Non superare mai il capogita, c'è il rischio 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 al fine di rimanere uniti.
-  Quando si imbecca un'altra strada e ci si accorge che le persone dietro non arrivano, ci si ferma per segnalare la direzione e se ci sono problemi si avvisa il capogita.
-  Ci si ferma tutte le volte che il capogita ritiene necessario (per aspettare chi va piano o altra evenienza) e si riparte solo al via del capogita.
-  Durante le soste è importante mettersi in disparte, non invadere la strada e lasciare libero il passaggio.
-  Procedere in "fila indiana" (come previsto dal codice della strada), prestando particolare attenzione in caso di traffico intenso.
-  Evitare, per quanto possibile, le brusche frenate, e tenere una distanza di sicurezza da chi precede.
-  Si deve essere prudenti ed osservare tutte le norme del Codice della Strada.
-  Dopo colazioni o spuntini non lasciare rifiuti in giro. Non pedalare su prati o aiuole, e non danneggiare piante, alberi, animali, non prendere frutti dai campi lungo il percorso.