



FIAB • Amici della Bicicletta
per una città possibile - onlus

FUORI PROGRAMMA

SPECIALE MTB

BIKERS AL CHIARO DI LUNA

Venerdì 18 luglio 2008

Difficoltà: ▲▲

Difficoltà tecniche: Sentiero nel bosco veloce; si raccomandano le luci

Percorso (35 km circa):

Pedalata notturna al chiaro di luna passando per i paesi di San Felice, Santa Maria in stelle e Montorio

Partenza: ore 20:30 dalla sede - via Spagna 6 Verona

Rientro: previsto per le 23:00 circa con gelato finale

Dislivello: 350 metri circa

Per informazioni rivolgersi all'organizzatore
Escursione riservata ai soci

LUCI ANTERIORI E POSTERIORI **OBBLIGATORIE**

CASCO OBBLIGATORIO

L' organizzatore:

Francesco Vesentini
cellulare

vese86@yahoo.it
3495059929
(ore pasti e serata)



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 d'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