



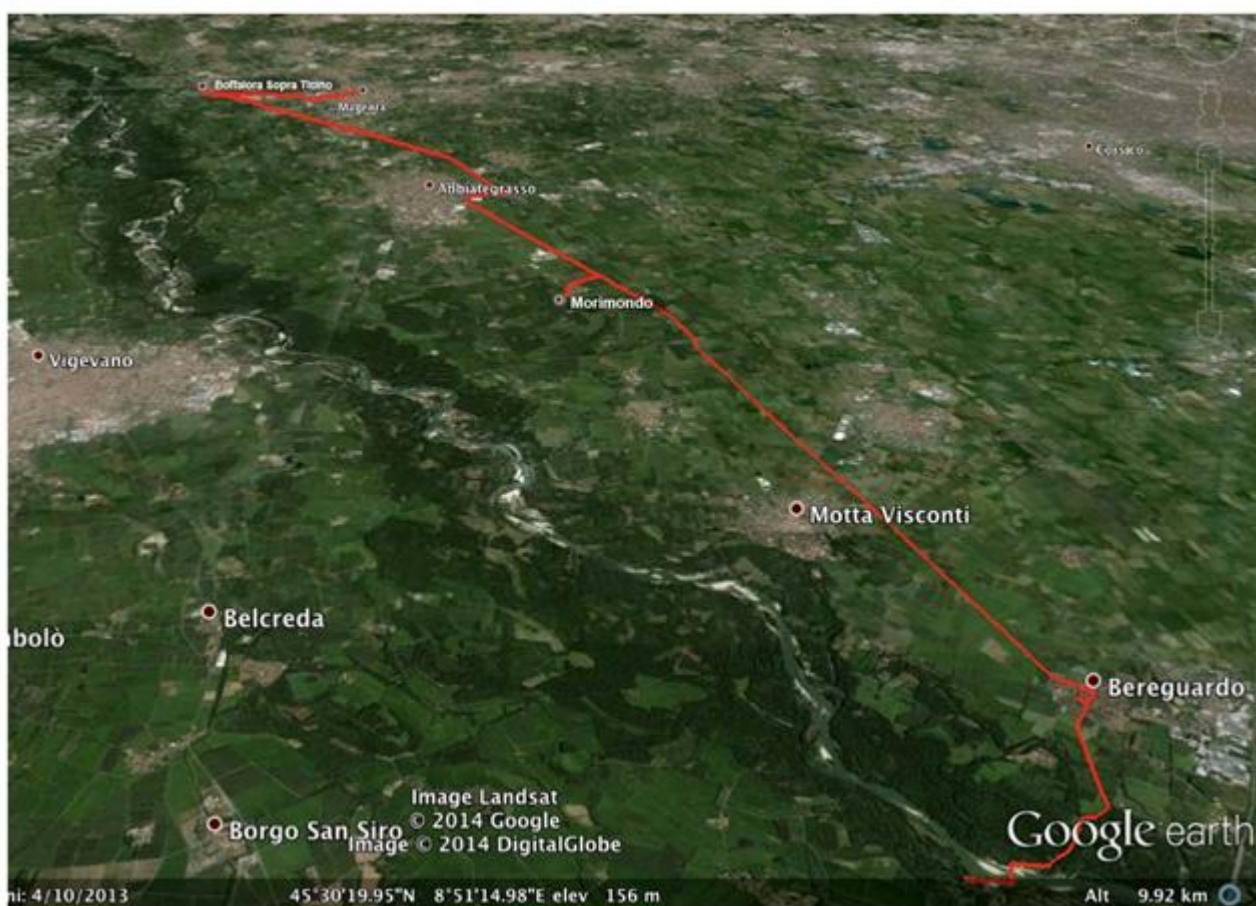
# CLUB ALPINO ITALIANO

SEZIONE DI INVERUNO



## Biciclettata al Ponte di barche di Bereguardo via alzaia Naviglio Grande e alzaia Naviglio di Bereguardo

Domenica 15 settembre 2019



**Ritrovo:** pesa pubblica - sede Moto club Inveruno

**Partenza:** ore 9,00

**Pranzo:** al sacco sulle rive del Ticino

### Regole basilari

Si consiglia di usare il **casco**, e di indossare indumenti adatti all'attività sportiva (meglio se indumenti specifici per ciclismo - pantaloncini col fondello, guanti, occhiali etc.).

Prestare attenzione anche al meteo previsto: da portare sempre con sé una mantellina da pioggia o un micro-impermeabile o un K-way o simili.

Portare sempre con se una buona scorta di acqua e qualche snack,

### Comportamento durante la gita:

- i partecipanti sono tenuti ad osservare il Codice della Strada;
- non superare mai l'incaricato a guidare il gruppo;
- non attardarsi in coda e non lasciare troppo spazio dal ciclista che precede per rimanere uniti;

- agli incroci attendere chi è rimasto indietro per segnalare la giusta direzione;
- durante le soste mettersi in disparte e non invadere la strada;
- su strade aperte al traffico procedere in "fila indiana" come previsto dal codice della strada, prestando particolare attenzione in caso di traffico pesante;
- prima di fermarsi o rallentare accertarsi che chi segue sia a distanza di sicurezza.

**Indicazioni generiche sul livello della difficoltà della bicicletta in oggetto:**

**Lunghezza** - circa 80 Km A/R

**Dislivello** - praticamente tutto in piano, tranne il tratto per arrivare al Ponte di barche, in discesa all'andata ed in salita al ritorno (circa 1,5 Km.)..

**Tipo di fondo** - 100% asfalto.

**Informazioni pratiche**

**Bicicletta e attrezzatura.**

Assicuratevi che la bicicletta sia in perfetta efficienza: gli pneumatici in buono stato e gonfi, il cambio funzionante, i freni a posto, il sellino all'altezza giusta. La bici in buono stato è una questione di rispetto verso gli altri partecipanti. E' indispensabile portare con sé bomboletta ripara camera d'aria, una pompa e il necessario per riparazioni varie e cassetta Pronto Soccorso.

**\* Obbligo assicurazione per i non soci da versarsi all'atto dell'iscrizione comprensiva di copertura infortuni (euro 10,00)**

La gita in caso di maltempo sarà annullata.

Per iscrizioni SEDE CAI Giovedì sera, Largo Pertini, 2 Inveruno o al n. 3458522121

Per info 338 1569515 Marco

