



## MODELLO DI REGOLAMENTO PER I PARTECIPANTI ALLE CICLO- ESCURSIONI

**La buona riuscita della cicloescursione dipende dalla partecipazione responsabile degli iscritti e dallo spirito di collaborazione con gli accompagnatori, che sono volontari dell'associazione.**

**Si ricorda a tutti i partecipanti che è sempre obbligatorio il rispetto delle norme del Codice della strada, e che prudenza e buon senso aiutano a prevenire incidenti. Apparat di sicurezza attiva e passiva (freni, luci e catadiottri) devono essere presenti e in condizioni di efficienza. L'uso del casco, anche quando non obbligatorio, è sempre raccomandato. Il presente programma non costituisce iniziativa turistica organizzata né attività sportiva, bensì attività sociale ricreativa-ambientale svolta per il raggiungimento degli scopi statutari dell'associazione. L'iscrizione alla gita è da ritenersi autocertificazione di idoneità fisica.**

### REGOLE GENERALI

#### PREMESSA

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

- **L'associazione Arcoreciclabile non si assume responsabilità per eventuali incidenti o danni a cose o persone che si verificassero prima, durante e dopo le gite.**

- I minorenni non sono ammessi, se non accompagnati da adulto che solleva l'associazione Arcoreciclabile da qualsiasi responsabilità.
- E' loro vietato durante le gite stare presso il gruppo di testa.
- Alcune cicloescursioni possono essere aperte solo ai soci. Informarsi prima di partecipare.
- Il partecipante deve osservare il Codice Stradale e non deve "affidarsi" all'organizzazione o agli accompagnatori per diminuire i normali rischi della strada. Pertanto non può assumere

comportamenti vietati o imprudenti e, ove lo facesse, non potrebbe attribuire agli organizzatori la responsabilità per fatti conseguenti.

### LO "SPIRITO" DELLE GITE IN BICICLETTA .

Alle gite di Arcoreciclabile si pedala in allegra 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... va il nostro caro saluto... purchè se ne resti a casa.....

Arcoreciclabile è un'Associazione, non un'Agenzia Turistica. Gli accompagnatori sono tutti volontari, non retribuiti e non qualificati, che desiderano divertirsi come gli altri. Pertanto 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!

### PARTENZA

- Presentarsi 30 minuti prima della partenza con l'equipaggiamento previsto (es: colazione al sacco, camera d'aria).

### PARTECIPANTI PRUDENTI E RESPONSABILI

L'associazione Arcoreciclabile non è in grado di diminuire i normali rischi connessi alla circolazione su strade aperte al traffico. Ogni partecipante deve assumere in proprio tali rischi e comportarsi con prudenza, osservando le normative vigenti.

Gli accompagnatori, anche se talvolta lo fanno, non possono segnalare tutte le situazioni di pericolo che si trovano su un percorso (ad es. traffico elevato, discese, strade accidentate). Ogni partecipante è in grado di percepirle da se' quando presti la dovuta attenzione alla strada.

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, ecc.). Pertanto partecipa quando è sicuro di poter compiere la gita anche in assoluta autonomia.

Tutti i partecipanti devono ascoltare attentamente il capo gita quando, alla partenza o durante il tragitto, da indicazioni ed informazioni. Se qualcuno, per disattenzione o suo allontanamento, non sente le istruzioni, non può poi lamentarsi delle eventuali conseguenze.

## **PREPARAZIONE DELLA BICICLETTA**

Assicuratevi che la bicicletta sia in perfetta efficienza: i pneumatici in buono stato, le gomme gonfie, il cambio funziona, i freni a posto, il sellino all'altezza giusta, di avere al seguito almeno una camera d'aria di scorta e il necessario per riparare una piccola foratura (pezze, mastice....) etc.

L'associazione *Arcoreciclabile* durante le gite può darvi una mano in caso di foratura (meglio se ve la cavate da soli), non possono invece rimediare alle inevitabili conseguenze di una vostra cattiva manutenzione del mezzo. La bici in buono stato è anche una questione di rispetto verso gli altri partecipanti.

## **COMPORTAMENTO DURANTE LA GITA**

- 1) non superare mai l'incarico a guidare il gruppo (chi lo fa rischia di seguire strade non previste portandosi dietro altre persone).
- 2) non attardarsi in coda rispetto alla "scopa", e non lasciare troppo spazio dal ciclista che precede per rimanere uniti.
- 3) se si imbecca un'altra strada e ci si accorge che le persone dietro di noi non arrivano, fermarsi a segnalare la direzione.
- 4) fermarsi tutte le volte che il capogita lo ritiene necessario (per aspettare chi va piano o altra evenienza) e ripartire solo al via del capogita.
- 5) durante le soste mettersi in disparte e non invadere la strada.
- 6) procedere in "fila indiana" (come previsto dal codice della strada), prestando particolare attenzione in caso di traffico pesante.
- 7) prima di fare brusche frenate accertarsi che chi segue sia a distanza di sicurezza.
- 8) essere prudenti ed osservare tutte le norme del codice della strada.

## **SI RICORDA ANCHE CHE ...**

Tutti partecipano in bicicletta. E' assolutamente vietato seguire la gita con mezzi motorizzati. Non è neppure consentito raggiungere in auto o con altri mezzi la meta prefissata.

## **PRENOTAZIONE E QUOTA di PARTECIPAZIONE**

Si precisa che per le gite con "prenotazione", alla partenza può venire respinto chi si presenta senza aver prenotato.

E' possibile iscriversi anche in Sede. Si precisa che le eventuali quote di partecipazione sono anticipazioni di spese sostenute "a nome e per conto dei partecipanti" o rimborsi all'associazione di spese generali organizzative. Non si tratta mai di corrispettivi per l'organizzazione della gita.

## **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. E' obbligatorio essere muniti di camera d'aria di scorta e di attrezzi per piccoli interventi. Sono generalmente riservate ai soci, tranne alcune cicloescursioni promozionali di apertura delle stagioni primaverili e autunnale che sono aperte a tutti.

Famiglieinbici • Gite riservate a ragazzi/e, di età compresa tra gli 8 e i 15 anni, accompagnati dai genitori. L'iniziativa nasce per spingere i più giovani a compiere tragitti in autonomia, praticata in compagnia.

## **GRADO DI DIFFICOLTA' DELLE GITE**

**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

**Info e Iscrizioni:**

**Scrivere a:** [arcoreciclabile@brianzaest.it](mailto:arcoreciclabile@brianzaest.it)

**Sede** : via Belvedere 19 , aperta tutti i venerdì dalle 21,15 alle 23,00

**WebSite** : <http://www.arcoreciclabile.it>