



CICLOMERENDA A GRAGNONE



SABATO 15 LUGLIO 2023 16.30 dal Parco Pertini

Pedalata per famiglie per conoscere Fiab e trascorrere insieme un piacevole pomeriggio.

La Botteghina di Gragnone è uno dei nostri sponsor e ci accoglierà.

- Ritrovo h 16,30 Parco Pertini (Giotto) zona vasca.
- Partenza h 16,45
- Percorso: Parco, S.Maria delle Grazie, Bagnoro, Gragnone per stradelle poco trafficate
- Ore 17,30 arrivo alla botteghina e merenda.
- Ore 19 rientro con arrivo al Parco Pertini verso le ore 19,45.

Informazioni logistiche

Lunghezza 10 Km - dislivello in salita ca. 50 m, Grado di difficoltà: FACILE

Bici consigliata: Cicloturismo - gravel - ibrida - trekking - MTB. Indispensabile è avere una bici con buone gomme e gonfie alla pressione minima consigliata (uso sterzo), almeno una camera d'aria di scorta, freni efficienti.

**La partecipazione, per i soci FIAB prevede una quota di 3 €
(non soci 3+3 € - spese assicurative).**

Chi lo desidera può associarsi a FIAB Amici della Bici Arezzo durante la pedalata.

**E' disponibile anche materiale tecnico Fiab
(magliette a mezze maniche e gilet catarifrangenti)**

IMPORTANTE: si raccomanda di leggere IL DECALOGO FIAB PER I PARTECIPANTI in allegato!

FIAB - Amici della Bici di Arezzo

Centro Francesco Redi, via XXV Aprile 34 – AR - tel. 0575 23612 -, e-mail fiabarezzo@gmail.com

Info: Alessandra Pedone 348-5643187 (whatsapp) oppure <https://www.fiabarezzo.it/>

Insieme... senza fretta

Alle gite di Fiab ... 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... non deve venire.

Con un'associazione

Fiab 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!

Sulle strade... non ci siamo solo noi

L'associazione Fiab ... 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.

Attenzione ai pericoli

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 sé quando presta la dovuta attenzione alla strada.

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

Quando parla il capogita

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

La mia bicicletta è ok?

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.

L'associazione Fiab 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.

Gli orari

Venire 5 minuti prima della partenza con l'equipaggiamento previsto (es: colazione al sacco, camera d'aria).

Come si pedala durante la gita?

Non superare mai l'incaricato a guidare il gruppo (chi lo fa rischia 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 per rimanere uniti. Se si imbocca un'altra strada e ci si accorge che le persone dietro di noi non arrivano, fermarsi a segnalare la direzione. 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.

Durante le soste mettersi in disparte e non invadere la strada.

Procedere in "fila indiana" (come previsto dal codice della strada), prestando particolare attenzione in caso di traffico pesante.

Prima di fare brusche frenate accertarsi che chi segue sia a distanza di sicurezza.

Essere prudenti ed osservare tutte le norme del codice della strada.

Come ci si comporta "oltre" la bicicletta?

Dopo colazione o spuntini non lasciare rifiuti in giro.

Non pedalare su prati, aiuole, ecc. e non molestare piante, alberi, animali, ecc. ecc.

Non fumare in luoghi chiusi (edifici e mezzi di trasporto), quando si mangia in compagnia e in zone naturalistiche.