



<http://www.cagliariciclabile.it>



<http://www.fiab-onlus.it>

L'Associazione FIAB Cagliari Città Ciclabile Onlus organizza una pedalata verso il:

PARCO DI MOLENTARGIUS E LUNGOMARE POETTO

per il giorno sabato 27/06/2015.

Ritrovo a Cagliari in piazza GIOVANNI XXIII ore 18:15

PARTENZA ore 18:30 - RIENTRO ore 20:45

La partecipazione è libera e gratuita

Percorso totale: km 21

Difficoltà: bassa

Bici consigliata: citybike/MTB

Tipologia terreno:

- Asfalto
km 15
- Sterrato
km 6

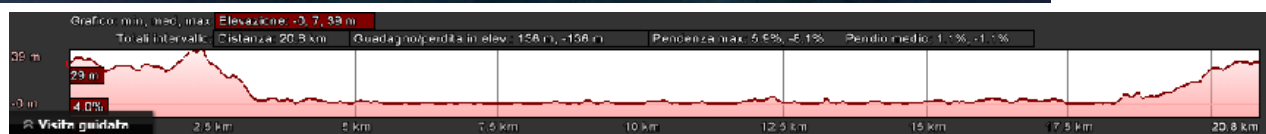
Itinerario (dettaglio su Google Maps: <http://goo.gl/maps/lsG2Y>):

P.zza Giovanni XXIII (PARTENZA) - Via Boiardo - Via Cavarò - Via Genneruxi - Via Palestrina - Via Scano - Via della Pineta - Ponte Vittorio - Via La Palma - Parco di Molentargius - Rollone - pista sterrata Parco di Molentargius - Viale Colombo - Bussola (SOSTA)

Lungomare di Quartu - pista Poetto-Rollone - pista Medau Su Cramu - Via La Palma - pista Tramontelmo/Via del Sale - Su Siccu - Via Caboto - Viale Diaz - Via Bottego - Viale Cimitero - Via Dante - P.zza Giovanni XXIII (ARRIVO)

Lungo il percorso sono previste le seguenti soste:

| | | | |
|--------|---------|---------------|-------|
| SOSTA: | Bussola | Sosta ristoro | km 10 |
|--------|---------|---------------|-------|



REGOLAMENTO E CONSIGLI PER I PARTECIPANTI

| | |
|---|---|
| | |
| 1. Libera partecipazione nel rispetto del codice della strada | <p>La partecipazione è libera e gratuita. Non sono previsti percorsi protetti con l'assistenza di forze dell'ordine. Pertanto ogni partecipante è personalmente responsabile della propria sicurezza e deve scrupolosamente attenersi al rispetto del codice della strada, adottando ogni prudenza.</p> <p>I minori potranno partecipare solamente se accompagnati da un responsabile adulto.</p> |
| 2. Assistenza reciproca | Tutti i partecipanti, iscritti o non iscritti all'associazione, devono contribuire in ugual misura al buon andamento della pedalata, seguire le indicazioni dei coordinatori e rendersi disponibili ad assistere gli altri in caso di imprevisti e guasti meccanici. |
| 3. Coordinatori | I coordinatori scelti prima della partenza dovranno aver cura di guidare il gruppo lungo il percorso prestabilito, ma non si assumono responsabilità superiori alla reciproca assistenza. |
| 4. Soste previste per il ricompattamento | Nelle strade trafficate da altri veicoli più veloci è essenziale procedere in fila indiana sul margine destro, evitare affiancamenti e distrazioni. Fermarsi soltanto se è necessario, in spazi sicuri, avendo cura di avvertire subito i più vicini sul motivo della fermata. Sui lunghi percorsi è possibile che il gruppo si allunghi. Per il regolare ricompattamento è necessario che tutti i partecipanti siano disponibili ad attendere gli ultimi nelle soste che verranno previste, permettendo ai coordinatori di eseguire in tranquillità un controllo sulla presenza di tutti prima di ripartire. |
| 5. Dotazioni obbligatorie e consigliate | Occorre sempre tutelarsi da eventuali imprevisti che potrebbero ritardare l'orario del rientro. Nelle escursioni fuori città occorre avere sempre luci funzionanti, bretelle o giubbino con bande rifrangenti, catadiottri prescritti nella bicicletta. Inoltre è sempre vivamente consigliato l'uso del casco. |
| 6. Equipaggiamento e attrezzature | Per procedere con la massima tranquillità, ogni partecipante è invitato a dotarsi di quanto necessario per la riparazione di piccoli guasti della bicicletta o forature. Può essere comodo accordarsi con altri partecipanti per limitare il carico, condividendo le attrezzature. |
| 7. Valutare preventivamente le difficoltà | Ogni partecipante è tenuto a valutare prima della partenza le difficoltà del percorso in relazione alle proprie abilità e allo stato di efficienza della propria bicicletta. Seppure si tratti di una pedalata non competitiva occorre tener conto delle distanze e di possibili contrattempi e imprevisti che potrebbero rendere più impegnativo il percorso. |