



www.cagliariciclabile.it

e-mail: cagliariciclabile@gmail.it

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

LUNGOMARE POETTO E PARCO DI MOLENTARGIUS

per il giorno domenica 13/12/2015.

Ritrovo a Cagliari in piazza Giovanni XXIII ore 09:45

PARTENZA ore 10:00 - RIENTRO ore 13:00

La partecipazione è libera e gratuita

Percorso totale: **km 26**

Difficoltà: **bassa**

Bici consigliata: **citybike/MTB**

Tipologia terreno:

- Asfalto km 22
- Sterrato km 4

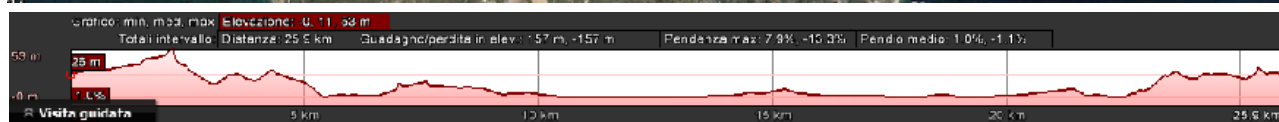
Itinerario:

Piazza Giovanni XXIII - Via dei Giudicati - Via Bacareda - Via Sonnino - Via Logudoro - Viale Cimitero - Viale Diaz - Via dello Sport - Cavalcavia Stadio Sant'Elia - Via Vespucci - Viale San Bartolomeo - Viale Calamosca - Passaggio Nord-Ovest - Marina Piccola - Lungomare Poetto - Bussola (SOSTA)

Viale Colombo - Via Salieri - Via Beethoven - Via S'Arrulloni - Via della Musica - Parco Molentargius - Rollone - Viale La Palma - Pista Tramontelmo - Molo Su Siccu - Via Caboto - Viale Diaz - Via Bottego - Viale Cimitero - Via Dante - Piazza Giovanni XXIII (ARRIVO)

Lungo il percorso sono previste le seguenti soste:

SOSTA 1:	Bussola	Sosta	km 13
----------	---------	-------	-------



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	<p>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.</p>
3. Coordinatori	<p>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.</p>
4. Soste previste per il ricompattamento	<p>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.</p>
5. Dotazioni obbligatorie e consigliate	<p>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.</p>
6. Equipaggiamento e attrezzature	<p>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.</p>
7. Valutare preventivamente le difficoltà	<p>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.</p>