



[www.cagliariciclabile.it](http://www.cagliariciclabile.it)

e-mail: [cagliariciclabile@gmail.it](mailto:cagliariciclabile@gmail.it)

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

### MONTE ARCOSU

per il giorno domenica 10/04/2016.

Raduno a Cagliari in piazza GIOVANNI XXIII ore 09:00

**PARTENZA** ore 09:15 - **RIENTRO** ore 17:00 circa

**Per chi vuole venire in auto con portabici, ritrovo presso la chiesa di S. Lucia alle ore 11:00 a Capoterra.**

**La partecipazione è libera e gratuita**

Percorso totale: **km 56**

**Difficoltà: medio/alta**

Bici consigliata: citybike/MTB

Tipologia terreno:

- Asfalto km 52
- Sterrato km 4

**Itinerario** (dettaglio su Google Maps: <http://goo.gl/maps/VrCD1>):

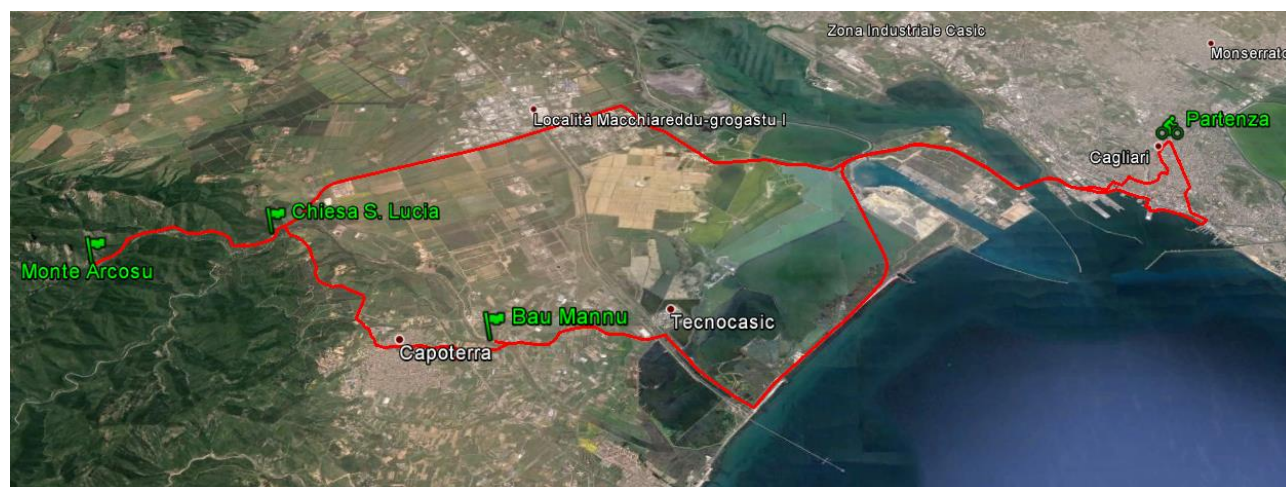
P.zza Giovanni XXIII (PARTENZA) - Via S. Alenixedda - Via Bacareda - Via Sonnino - Via Alghero - Via Garibaldi - Via Manno - Largo Carlo Felice - Via Crispi - Via Sassari - Viale La Plaia - S.S. 195 - Via delle Saline, Macchiareddu - 2<sup>a</sup> Strada, Macchiareddu - chiesa di S. Lucia (SOSTA)

Visita all'oasi WWF di Monte Arcosu - chiesa di S. Lucia - Strada vicinale Is Olias - Via S. Lucia, Capoterra - Via Amendola - Strada comunale Capoterra-Dorsale Consortile - Azienda agricola Farigu, località Bau Mannu (SOSTA)

Strada comunale Capoterra-Dorsale Consortile - Dorsale Consortile, Macchiareddu - S.S. 195 - Via Riva di Ponente - Porto - Molo Ichnusa - Passeggiata a mare Autorità Portuale - Pineta di 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:

|           |   |                                   |       |
|-----------|---|-----------------------------------|-------|
| ORE 11:00 | Chiesa di S. Lucia                      | Sosta per ricongiungimento gruppi | km 24 |
| ORE 13:15 | Azienda agricola Farigu, loc. Bau Mannu | Sosta con spuntino                | km 35 |



## REGOLAMENTO E CONSIGLI PER I PARTECIPANTI

|   |   |
|---|---|
| 1. Libera partecipazione nel rispetto del codice della strada | 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.<br>I minori potranno partecipare solamente se accompagnati da un responsabile adulto.  |
| 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.  |