



**Federazione Italiana
Amici della Bicicletta**
in bici per l'Ambiente

www.cagliariciclabile.it

e-mail: cagliariciclabile@gmail.it

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

MONTE ARCOSU

per il giorno domenica 16/02/2014.

Raduno auto/bici a Cagliari in piazza GIOVANNI XXIII ore 09:00

PARTENZA ore 09:15 - **RIENTRO** ore 16:00 circa

Per chi vuole venire in macchina e non ha portabici, ci sono a disposizione posti-bici in furgone (appuntamento ore 9:00 in piazza Giovanni XXIII). Il successivo ritrovo per le auto è alle ore 9:45 a Capoterra, località Bau Mannu, da dove si prosegue in bici verso la chiesa di S. Lucia.

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>):

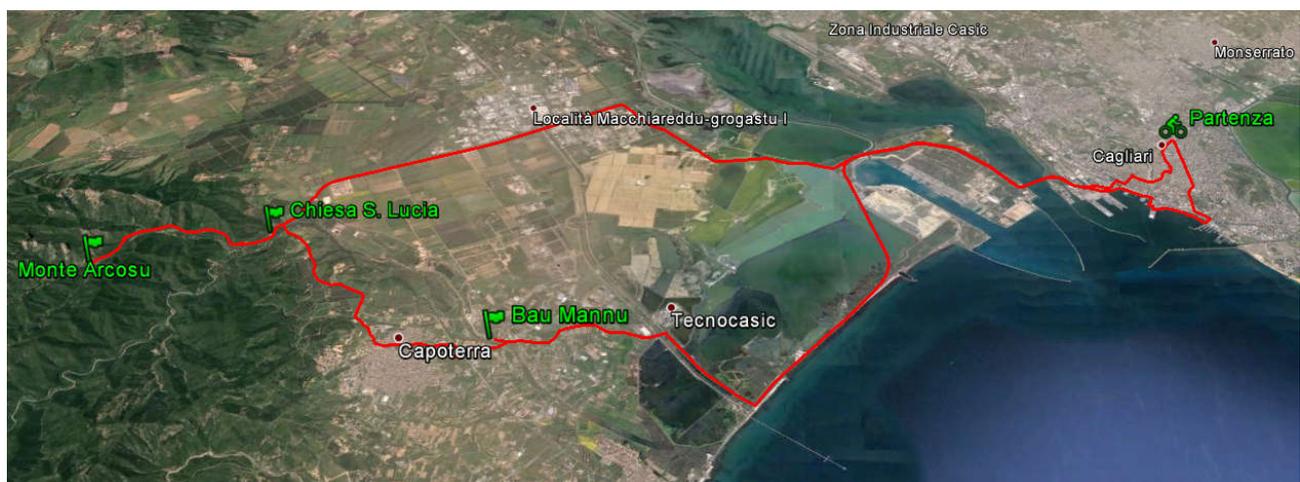
P.zza Giovanni XXIII (PARTENZA) - Via S. Alenixedda - Via Bacaredda - Via Sonnino - Via Alghero - Via Garibaldi - Via Manno - Largo Carlo Felice - Via Crispi - Via Sassari - Viale La Plaia - S.S. 195 - Via delle Saline, Macchiareddu - 2^a Strada, Macchiareddu - chiesa di S. Lucia (SOSTA)

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. 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.