



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

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

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

### LUNGO LE VIE DELLO SHOPPING NATALIZIO

**per domenica mattina 21/12/2014.**

**Ritrovo a Cagliari in piazza GIOVANNI XXIII ore 9:45**

**PARTENZA ore 10:00 - RIENTRO ore 13:00**

**La partecipazione è libera e gratuita**

Percorso totale: km 23

**Difficoltà: media**

Bici consigliata:

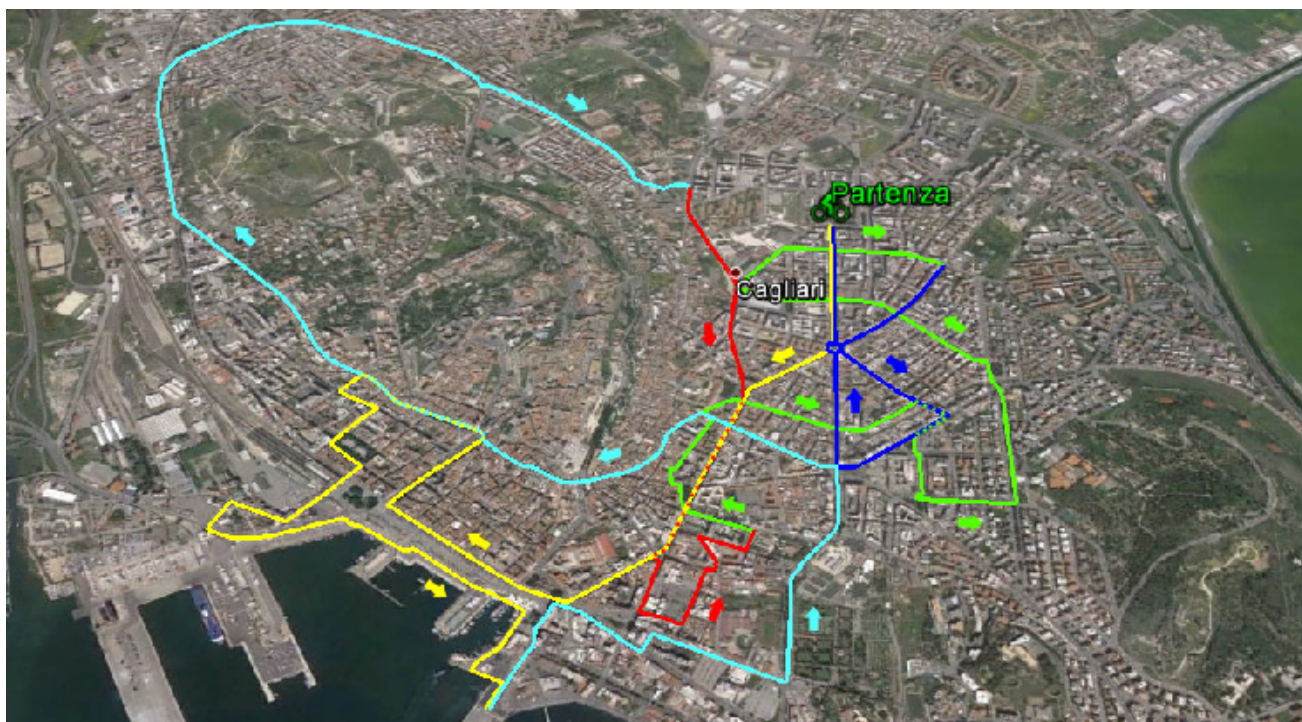
citybike/MTB

Tipologia terreno:

- Asfalto km 23

**Itinerario** (dettaglio: <http://www.gpsies.com/map.do?fileId=qhmntqezvexznngs&mapType=sigmaCycle>):

P.zza Giovanni XXIII (PARTENZA) - Via Dante - Via Paoli - Via Sonnino - Via XX Settembre - Via Roma - Largo Carlo Felice - Corso Vittorio Emanuele - Via Caprera - Via Mameli - Via Maddalena - P.zza del Carmine - Via Sassari - V.le La Plaia - Porto - Molo Ichnusa - P.zza Deffenu - V.le Diaz - Via Stazione Vecchia - V.le Bonaria - V.le Cimitero - Via Dante - Via Alghero - Via Garibaldi - Via Manno - Corso Vittorio Emanuele - V.le Trento - V.le S. Avendrace - Via S. Michele - Via Is Mirrionis - Via Campania - Via Liguria - Via Romagna - Via Bacaredda - Via Sonnino - Via Giolitti - Via Barone Rossi - Via Nuoro - Via Logudoro - P.zza S. Cosimo - Via S. Lucifero - P.zza Gramsci - Via Iglesias - Via Oristano - Via Einaudi - Via Alghero - P.zza Garibaldi - Via Farina - Via Cimarosa - Via Puccini - Via Tuveri - Via Amat - Via Cugia - Via Scano - Largo Gennari - Via Pergolesi - Via Petrarca - Via Cocco Ortu - Via S. Alenixedda - Via Salaris - Via Todde - Via Cavaro - Via S. Benedetto - Via Puccini - Via Tuveri - Via Dante - Piazza Giovanni XXIII (ARRIVO)





## 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.