



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

www.cagliariciclabile.it e-mail : cagliariciclabile@gmail.it

L'Associazione Città Ciclabile propone una pedalata domenicale verso:

LUNGOMARE POETTO e PARCO DI MOLENTARGIUS

per il giorno 26/05/2013

Ritrovo a Cagliari in piazza GIOVANNI XXIII ore 9.45

Partenza ore 10:00 - rientro previsto ore 13:30

La partecipazione è libera e gratuita

Percorso totale: km 24

Difficoltà: bassa

Bici consigliata: citybike/MTB

Tipologia terreno:

- Asfalto km 22 ca.
- Sterrato km 2 ca.

Itinerario:

P.zza Giovanni XXIII (PARTENZA) - Via Boiardo - Via Cavarò - Via Genneruxi - Via Palestrina - Via Scano - Via della Pineta - Ponte Vittorio - Viale Poetto - Lungomare Poetto - Rollone - Parco di Molentargius - Via La Palma, edificio Sali Scelti (SOSTA)

Parco di Molentargius - Rollone - Lungomare Poetto - Via Gorgona - Via Lungosaline - Via dei Tritoni - Via del Sole - Via Libeccio - Via Zefiro - Via Aquilone - Via Tramontana - ingresso pista Tramontelmo (SOSTA)

Pista Tramontelmo - 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 1: | Via La Palma, edificio Sali Scelti | Sosta per visita guidata Parco di Molentargius | 11 km |
| SOSTA 2: | Ingresso pista Tramontelmo | Sosta | 19 km |



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. |