



**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:

QUARTU SANT'ELENA

per il giorno **domenica 20/10/2013.**

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 27

Difficoltà: bassa

Bici consigliata: citybike/MTB

Tipologia terreno:

- Asfalto km 24
- Sterrato km 3

Itinerario (dettaglio all'indirizzo www.tracks4bikers.com/tracks/show/162242):

Piazza Giovanni XXIII (PARTENZA) - Via dei Giudicati - Viale Ciusa - Via Riva Villasanta - Via Italia - Via Cabras - Via Antonino Pio - Via Zuddas - Viale Trieste - Viale Parigi - Viale Vienna - Via Bixio - Viale Trieste - Via S. Lussorio - Via Gallus - Via Rosselli - Via Don Minzoni - Via della Pace - Via Quartu - Via Manin - Via Giotto - Via Tiziano - Via Marconi - Via Alghero - Via S. Francesco - Via Fadda - Via Mons. Angioni - Via Lussemburgo - Via Portogallo - Via Pitz'e Serra - Via Danimarca - Via Bulgaria - Via Italia - Via Norvegia - Via Monaco (SOSTA)

Via Gen. Dalla Chiesa - Via Austria - Via Italia - Via Ungheria - Via Bulgaria - Via Italia - Via Norvegia - Via Fiume - Via S. Benedetto - Viale Colombo - Parco di Molentargius - Rollone - Via La Palma - Pista Tramontelmo - Su Siccu - Via Caboto - Via Bottego - Viale Cimitero - Via Dante - Piazza Giovanni XXIII (ARRIVO)

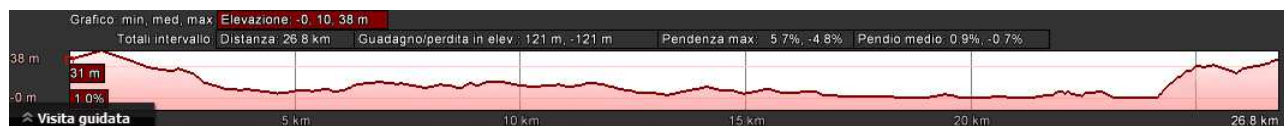
Lungo il percorso sono previste le seguenti soste:

SOSTA 1:

Via Monaco

Sosta

km 13



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.