



ESCURSIONE

DATA: **2 OTTOBRE 2022**

Denominazione **"BIKE TO COAST – alla scoperta della costa dei Trabocchi"**

REFERENTI: **Carmela Vaccaro (AC) 333 8953569 & Pasquale Italiano 328 4878539**

ORARI

Ritrovo: **ore 8:30 presso Vasto Marina (zona ex-stazione)**
Spostamenti: **Lo spostamento in auto fino al luogo di partenza si intende "con mezzi propri"**
Inizio escursione: **ore 9:00**
Impegno fisico: **lunghezza 42 Km circa**
Durata: **5 ore circa (soste escluse)**
Difficoltà tecnica: **TC/MC**

ISCRIZIONE
(modalità,
requisiti e
costi)

Entro le ore 20:00 di venerdì 30 settembre 2022 tutti gli interessati (soci e non soci CAI) dovranno contattare telefonicamente i referenti della cicloescursione.

I soci possono partecipare se: (1) conoscono il regolamento sezionale; (2) hanno preso coscienza, con approccio prudenziale, delle difficoltà dell'escursione; (3) il referente ha espresso il suo insindacabile parere favorevole.

I non soci possono partecipare, fermi i punti precedenti, pagando il premio assicurativo giornaliero, pari ad € 7,50, entro le 20:00 di venerdì 30 settembre.

I partecipanti sollevano il referente e la sezione da ogni responsabilità per qualsiasi incidente o inconveniente dovuto alla propria imperizia e alla mancata osservanza delle regole dell'andare in bicicletta.

Il referente si riserva di modificare in tutto o in parte il programma in base alle condizioni meteorologiche o a situazioni pericolose.

È responsabilità dei partecipanti non disperdere oggetti lungo il percorso, tutto va portato a casa così come i rifiuti. Ai partecipanti è richiesta la massima disciplina, pena l'immediata esclusione dall'escursione per comportamenti potenzialmente dannosi per gli altri Soci.

NOTE:

- Si raccomanda di indossare abbigliamento tecnico idoneo al tipo di attività (casco, sottocasco, occhiali, guanti, giacca antivento e antipioggia), alle previsioni meteo ed all'ambiente in cui ci si troverà e di avere con sé sufficienti scorte di acqua e cibo.
- È necessario disporre della dotazione minima per ovviare a piccoli inconvenienti meccanici (zaino con camera d'aria, kit riparazione, kit primo soccorso).
- È indispensabile una preventiva verifica meccanica e messa a punto della bici.
- La cicloescursione in MTB si svolgerà ad andatura controllata. Chi aderisce dichiara di essere cosciente dell'impegno fisico e dei rischi che l'attività di cicloescursionismo comporta e di possedere adeguate capacità fisiche e tecniche per affrontare il programma.

NB: È obbligatorio l'uso del casco che va indossato e tenuto allacciato per tutta la durata dell'escursione. I referenti si riservano di non far partecipare all'escursione le persone che non riterranno idonee o che non avranno mezzi adeguati.