



ESCURSIONE

DATA: **22 SETTEMBRE 2024**

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

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

ORARI

Ritrovo: ore 9:00 presso Torino di Sangro (pista ciclabile)
Spostamenti: Lo spostamento in auto fino al luogo di partenza si intende **“con mezzi propri”**
Inizio escursione: ore 9:30
Impegno fisico: lunghezza 40 Km circa (dislivello +/- 107 m)
Durata: 5 ore circa (soste escluse)
Difficoltà tecnica: TC/MC

ISCRIZIONE
(modalità,
requisiti e
costi)

Entro le ore 20:00 di venerdì 20 settembre 2024 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 prudentiale, 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 € 8,40, entro le 20:00 di venerdì 20 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.

I referenti si riservano di modificare in tutto o in parte il programma in base alle condizioni meteorologiche o a situazioni pericolose.

NOTE:

- Si raccomanda di indossare abbigliamento tecnico idoneo al tipo di attività (casco, pantaloncino con fondello, 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.