



# ABBIATEinBICI - FIAB

C/o bar Marta – via Gian Galeazzo Sforza 76  
20081 Abbiategrasso  
tel. 349.46.29.942— fax. 02.94.65.795  
e-mail: [abbiateinbici@libero.it](mailto:abbiateinbici@libero.it)  
<http://abbiateinbici.blogspot.com>



## REGOLAMENTO GITE



Il fatto stesso di partecipare ad una gita implica la conoscenza e l'accettazione del presente regolamento.

Ogni gita ha un **capo gita** che precede e dà indicazioni sul percorso e un **servizio scopa** che chiude il gruppo.

C'è sempre qualcuno che dà una mano in caso di difficoltà.

I partecipanti sono tenuti ad attenersi alle disposizioni del capo gita e degli altri organizzatori.

### Grado di difficoltà delle gite

Per consentire ai nostri soci di decidere se una gita è alla propria portata, e cioè a partecipare per divertirsi, le gite vengono classificate così come di seguito specificato. Naturalmente per decidere se aderire o meno alla cicloescursione si dovrà poi approfondire le proprie informazioni leggendo la descrizione del percorso della gita.

**Facile:** su terreno pianeggiante, percorso breve.

**Media:** percorso lungo e/o con salite di media difficoltà e/o qualche salita impegnativa.

**Impegnativa:** percorso lungo o con molte salite impegnative.

### Lo "spirito" delle gite in bicicletta

► *Insieme senza fretta* Alle gite si pedala in compagnia, si fanno nuove amicizie e si conosce il territorio percorrendo strade secondarie, senza correre e fermandosi quando occorre. Chi vuole andar forte, si stanca ad aspettare gli altri, non vuole osservare il comportamento necessario per pedalare in gruppo... è meglio non partecipi.

► *Siamo un'associazione*, non un'agenzia turistica. Gli accompagnatori sono tutti volontari, non retribuiti e non qualificati, che fanno del loro meglio per organizzare le cicloescursioni e desiderano anche loro divertirsi come gli altri.

I partecipanti collaborano, osservano le regole e il programma, si arrangiano con la bici e, se possono, danno volentieri una mano a chi è in difficoltà. Accettano con un sorriso eventuali contrattempi!

► *Ognuno è responsabile* L'associazione non può assumersi responsabilità per eventuali incidenti, furti o danni a cose o persone che si verificassero prima, durante e dopo le gite.

Le gite si rivolgono a tutte le fasce di età, ma per problemi assicurativi e di responsabilità, i giovani, minorenni, possono partecipare solo se accompagnati da un adulto.

## Prima della gita

► *Conosco il programma... fa per me?* Ogni partecipante si informa preventivamente sul programma e sul percorso (chilometri, dislivelli e difficoltà). Gli accompagnatori non sono in grado di intervenire in caso di particolari difficoltà (fisiche, meccaniche...). Pertanto ognuno partecipa solo quando è sicuro di poter compiere la gita anche in assoluta autonomia.

► *La bicicletta deve essere in perfetta efficienza:* assicurarsi che: i pneumatici in buono stato, le gomme gonfie, il cambio funzionante, i freni a posto, il sellino all'altezza giusta. Gli accompagnatori durante le gite possono darvi una mano in caso di foratura (meglio se ve la cavate da soli), non possono invece rimediare alle inevitabili conseguenze di una cattiva manutenzione del mezzo.

La bicicletta in buono stato vi permette di divertirvi ed è anche una questione di rispetto verso gli altri partecipanti. - Si ricorda infine che... La partecipazione è ammessa solo in bicicletta. Non è neppure consentito, salvo accordi con l'accompagnatore e solo per escursioni giornaliere, aggregarsi al gruppo raggiungendo in auto o con altri mezzi la meta prefissata.

## Comportamento durante la gita

► Ci si presenta almeno 15 minuti prima della partenza con l'equipaggiamento previsto (camera d'aria di riserva, attrezzi per piccole riparazioni, eventuale colazione al sacco).

► Quando parla il o la capogita tutti i partecipanti devono ascoltare attentamente, soprattutto quando, alla partenza o durante il tragitto, dà indicazioni ed informazioni. Se qualcuno, per disattenzione o per essersi allontanato, non sente le istruzioni, non può poi lamentarsi delle eventuali conseguenze.

► Non superare mai il capogita, c'è il rischio di seguire strade non previste portandosi dietro altre persone.

► Non attardarsi in coda rispetto alla "scopa", e non lasciare troppo spazio dal ciclista che precede al fine di rimanere uniti.

► Quando si imbecca un'altra strada e ci si accorge che le persone dietro non arrivano, ci si ferma per segnalare la direzione e se ci sono problemi si avvisa il capogita.

► Ci si ferma tutte le volte che il capogita ritiene necessario (per aspettare chi va piano o altra evenienza) e si riparte solo al via del capogita.

► Durante le soste è importante mettersi in disparte, non invadere la strada e lasciare libero il passaggio.

► Procedere in "fila indiana" (come previsto dal codice della strada), prestando particolare attenzione in caso di traffico intenso.

► Evitare, per quanto possibile, le brusche frenate, e tenere una distanza di sicurezza da chi precede.

► Si deve essere prudenti ed osservare tutte le norme del Codice della Strada.

► Dopo colazioni o spuntini non lasciare rifiuti in giro. Non pedalare su prati o aiuole, e non danneggiare piante, alberi, animali, non prendere frutti dai campi lungo il percorso.



Buone pedalate.