



REGOLAMENTO

CICLOTURISTICA COTUGNO DIGA

Il presente regolamento va firmato al momento dell'iscrizione all'evento

La buona riuscita dell'evento cicloturistico dipende dalla partecipazione responsabile degli iscritti e dallo spirito di collaborazione con gli accompagnatori, che sono volontari dell'associazione.

Si ricorda a tutti i partecipanti che è sempre obbligatorio il rispetto delle norme del Codice della strada, e che prudenza e buon senso aiutano a prevenire incidenti.

Apparati di sicurezza attiva e passiva (freni, luci e catadiottri) devono essere presenti e in condizioni di efficienza. L'uso del casco, anche quando non obbligatorio, è sempre raccomandato. Il programma non costituisce iniziativa turistica organizzata né attività sportiva, bensì attività sociale ricreativa-ambientale svolta per il raggiungimento degli scopi statutari dell'associazione. L'iscrizione alla gita è da ritenersi autocertificazione di idoneità fisica.

REGOLE GENERALI PREMESSA

- Per uscita cicloturistica organizzata dalla nostra associazione ASD BIKE EXPLORE s'intende un momento sociale e non un'escursione libera fra amici che possono essere o meno tesserati all'associazione stessa.
- Il fatto stesso di partecipare ad un'uscita cicloturistica implica la conoscenza e l'accettazione del presente regolamento.
- L'associazione ASD BIKE EXPLORER non si assume responsabilità per eventuali incidenti o danni a cose o persone che si verificassero prima, durante e dopo le uscite.
- I minorenni non sono ammessi, se non accompagnati da adulto che solleva l'associazione ASD BIKE EXPLORER da qualsiasi responsabilità. E' loro vietato durante le uscite stare presso il gruppo di testa.
- Le cicloescursioni sono riservate ai tesserati ASD BIKE EXPLORER affiliata alla Federazione Ciclistica Italiana o ai tesserati giornalieri ASD BIKE EXPLORER.
- Il partecipante deve osservare il Codice Stradale e non deve "affidarsi" all'organizzazione o agli accompagnatori per diminuire i normali rischi della strada. Pertanto non può assumere comportamenti vietati o imprudenti e, ove lo facesse, non potrebbe attribuire agli organizzatori la responsabilità per fatti conseguenti.

1) Partecipazione alle attività

a) Requisiti per la partecipazione agli eventi

Per partecipare alle attività sociali della ASD BIKE EXPLORER è indispensabile essere iscritti come soci. L'iscrizione potrà essere richiesta presso la sede dell'Associazione ASD BIKE EXPLORER in C.da Visciglio sn. 85038 Senise (PZ) S.S-Sinnica 653 e la successiva ammissione della stessa sarà a discrezione del Consiglio Direttivo o attraverso iscrizione online al sito www.paternostrobike.com sezione bike experience.

b) Scelta dell'evento a cui partecipare

Una volta scelto l'evento in programma, il socio che intende partecipare può preventivamente contattare i partecipanti coordinatori indicati nell'informativa per ulteriori informazioni ma è comunque tenuto a prendere visione della scheda-percorso nella quale sono contenute, oltre all'orario e al luogo dell'appuntamento, le indicazioni fondamentali sul tipo di itinerario, sul grado di difficoltà e sul tipo di equipaggiamento consigliato: l'aspirante partecipante potrà così decidere, in base al proprio grado di preparazione e alle proprie dotazioni, se l'evento è adatto alle proprie possibilità.

c) Presentazione all'appuntamento e modalità

E' buona norma presentarsi 20 min. prima dell'orario previsto all'incontro, in quanto questo deve essere rispettato rigorosamente. Ove non stabilito diversamente, i partecipanti all'evento raggiungeranno con propri mezzi il luogo stabilito per la partenza. Il trasporto delle biciclette è pertanto a carico dei singoli escursionisti. I soci sono pregati di portare con sé la tessera di iscrizione per l'anno in corso.

2) Equipaggiamento

a) Biciclette

Coloro che intendono partecipare all'escursione cicloturistica devono essere muniti di una bicicletta adatta alle caratteristiche del percorso specificate nel programma, nella scheda escursione o comunicate dai partecipanti coordinatori. La bicicletta deve essere in perfetto ordine di marcia; la manutenzione del mezzo è sempre a cura dei singoli partecipanti. I partecipanti coordinatori potranno escludere dall'escursione i partecipanti presentatisi con biciclette non adatte o in condizioni non ottimali. L'associazione non risponde degli eventuali guasti meccanici che si dovessero verificare durante l'escursione.

Assicuratevi che la bicicletta sia **in perfetta efficienza**: i pneumatici in buono stato, le gomme gonfie, il cambio funzionante, i freni a posto, il sellino all'altezza giusta, di avere al seguito almeno una camera d'aria di scorta e il necessario per riparare una piccola foratura (pezze, mastice...) ecc.

La bici in buono stato è anche una questione di rispetto verso gli altri partecipanti.

b) Abbigliamento

E' obbligatorio l'uso del caschetto protettivo. Coloro che ne risultassero sprovvisti verranno esclusi dall'elenco dei partecipanti all'evento e verranno invitati a non aggregarsi al gruppo. Si raccomanda fortemente l'uso di occhiali protettivi di materiale leggero. Per tutti i tipi di uscita si consiglia l'uso di abbigliamento tecnico visibile, adatto al ciclismo, soprattutto per ciò che riguarda pantaloni, guanti e scarpe. Nella stagione invernale è opportuno munirsi di capi impermeabili, soprattutto di una mantellina tipo k-way e ben visibili. In caso di escursioni di maggiore durata si consiglia anche l'uso di uno zainetto che possa contenere cibi, bevande, attrezzi e abiti di scorta. Durante le uscite in calendario i soci sono invitati ad indossare la divisa sociale; quest'ultima è acquistabile presso la ns sede.

c) Attrezzatura

Tutti i partecipanti sono pregati di portare con sé il minimo indispensabile per la riparazione dei guasti meccanici più comuni e se possibile, un kit di primo soccorso.

3) Requisiti per la partecipazione alle attività

a) Stato di salute

Coloro che intendono partecipare alle attività sociali devono trovarsi in uno stato di salute che consenta la pratica del ciclismo e l'iscrizione al gruppo viene concessa unicamente in presenza di un **CERTIFICATO MEDICO AGONISTICO o NON AGONISTICO** in corso di validità. Per i soci che intendono partecipare ad attività agonistiche è invece richiesto un certificato medico-sportivo AGONISTICO di idoneità al ciclismo. Ambedue le certificazioni valgono per un anno. Il **certificato medico-sportivo, ancorché non obbligatorio per i soci non agonisti, è OBBLIGATORIO.** Inoltre, per mantenere valido il Tesserino Sportivo, il certificato medico-sportivo in corso di validità deve essere consegnato in originale al Presidente dell'Associazione, insieme alla liberatoria anche quest'ultima in originale oppure online per presa visione

b) Grado di preparazione

Il livello di preparazione fisica richiesto agli escursionisti è commisurato al grado di difficoltà dei percorsi. Si sconsiglia di presentarsi alle escursioni con alto grado di difficoltà senza possedere una preparazione adeguata e di informarsi sempre sulle caratteristiche dei percorsi in programma. Il singolo escursionista è totalmente responsabile della propria scelta di partecipare ad un'escursione non adatta alle proprie capacità.

Si richiamano pertanto le caratteristiche di classificazione dei percorsi normalmente in uso presso l'Associazione:

1. **Grado di difficoltà "didattico"**: approccio iniziale con la bici che non comporta alcun grado di preparazione
2. **Grado di difficoltà "facile"**: escursione adatta a tutti, senza particolari difficoltà;
3. **Grado di difficoltà "medio-facile"**: escursione adatta a tutti ma con presenza di alcuni brevi tratti di salita e/o discesa difficoltosi;
4. **Grado di difficoltà "medio"**: escursione adatta a persone con una discreta preparazione e con presenza di salite e/o discese difficoltose;
5. **Grado di difficoltà "medio-impegnativo"**: escursione adatta a persone con una buona preparazione e con presenza di lunghi tratti di salita e/o discesa difficoltosi;
6. **Grado di difficoltà "impegnativo"**: escursione adatta a persone con un'ottima preparazione e prevalentemente consistente in tratti di discesa e/o salita molto difficoltosi.
7. **Grado di difficoltà "altamente impegnativo"**: escursione che richiede un Grande impegno fisico. E' necessaria una preparazione fisica completa

c) Età

Possono essere ammessi a partecipare alle escursioni tutti coloro che, senza limiti di età, si trovino nelle condizioni fisiche e di preparazione sopra indicate. I minori di anni 18 dovranno essere sempre accompagnati da soggetti esercenti la potestà genitoriale e che assumano su di sé ogni tipo di responsabilità.

d) Alimentazione

Per le escursioni di grado superiore al "facile" si consiglia di alimentarsi adeguatamente e di portare con sé quanto occorre per reintegrare le quantità di calorie e di liquidi consumate durante l'uscita.

4) Casi particolari (ulteriori indicazioni da aggiungere a quelle dei punti precedenti)

a) Notturmo

Durante le uscite in notturna l'andatura dovrà essere sempre moderata. Le bici utilizzate dovranno essere dotate di doppio impianto luci anteriore e posteriore efficiente e di relative batterie di autonomia sufficiente a coprire la durata dell'escursione; è indispensabile munirsi, in ogni caso, di batterie di scorta. I partecipanti dovranno essere inoltre indossare fasce o giubbini catarifrangenti a norma per rendersi visibili nell'oscurità. Si consiglia, per coloro che ne fossero in possesso, l'utilizzo di coppie di ricetrasmittenti impostate su frequenze a norma di legge.

b) Ragazzi

Per poter partecipare alle uscite loro riservate (specificate nel calendario sociale) o anche ad altre uscite ad essi adatte, i minori di anni 18 iscritti all'associazione devono essere accompagnati da un adulto esercente la potestà genitoriale.

c) Bici da strada

Per le uscite in bici da strada (specificate nel calendario sociale), dovendo percorrere itinerari ove la sede è condivisa con autoveicoli, sarà obbligatorio procedere sempre in fila indiana e, ove presente, tenersi sulla banchina laterale alla carreggiata. In ogni caso è indispensabile il rispetto delle norme del Codice della Strada vigente.

d) Uscite di più giorni

Qualora il socio intenda partecipare ad uscite che prevedono più giorni di attività ciclistica, dovrà provvedere per proprio conto ai trasferimenti, ai pernottamenti ed ai pasti.

e) Uscite in gemellaggio

L'associazione è gemellata con diversi altri gruppi omologhi di altre località. L'accordo di gemellaggio prevede la partecipazione gratuita e libera alle attività del gruppo gemellato e pertanto i soci che intendessero intervenire all'attività dei gruppi gemellati dovranno ricordarsi di esibire ai coordinatori dell'evento la tessera di iscrizione alla nostra associazione. Valgono ovviamente anche per i partecipanti ospiti tutte le raccomandazioni presenti nel presente regolamento.

f) Partecipazione dell'associazione ad eventi organizzati da altri enti

La partecipazione del Gruppo ad eventi organizzati da altri enti deve essere deliberata dagli organi dell'associazione dopo il necessario esame dei requisiti di affidabilità e sicurezza offerti dall'organizzatore. Sul comunicato saranno forniti i dati salienti dell'evento, ivi compresa l'indicazione dell'eventuale quota di partecipazione prevista. Ogni socio può, comunque, partecipare a qualsiasi evento, da chiunque organizzato, purchè a titolo assolutamente personale e senza delega a rappresentare in alcun modo l'associazione nell'evento stesso.

5) Lettura del regolamento

I soci sono tenuti a prendere visione del presente regolamento e ad accettarne tutti i contenuti e le condizioni contestualmente all'iscrizione all'associazione. L' ASD BIKE EXPLORER declina pertanto ogni responsabilità derivante dal mancato rispetto delle norme in esso contenute. Per quanto non espressamente contemplato nel regolamento si rinvia alle disposizioni che gli organi dell'associazione vorranno di volta in volta impartire e, in mancanza di queste, alle vigenti leggi in materia.

LO "SPIRITO" DELLE GITE IN BICICLETTA

Insieme... senza fretta

Alle CICLOPASSEGGIATE organizzate dalla ASD BIKE EXPLORER si pedala in allegra 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... NON DEVE VENIRE.

Con un'associazione

L'ASD BIKE EXPLORE è un'Associazione, **non un'Agenzia Turistica**. Gli accompagnatori sono tutti **volontari** non retribuiti e generalmente non qualificati, che desiderano divertirsi come gli altri. Pertanto 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!

PARTECIPANTI PRUDENTI E RESPONSABILI

Sulle strade... non ci siamo solo noi

L'ASD BIKE EXPLORER non è in grado di diminuire i normali rischi connessi alla circolazione su strade aperte al traffico. Ogni partecipante deve assumere in proprio tali rischi e comportarsi con prudenza, osservando le normative vigenti.

Attenzione ai pericoli

Gli accompagnatori, anche se talvolta lo fanno, non possono segnalare tutte le situazioni di pericolo che si trovano su un percorso (ad es. traffico elevato, discese, strade accidentate). Ogni partecipante è in grado di percepirle da se' quando presti la dovuta attenzione alla strada.

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, ecc.). Pertanto partecipate quando siete sicuri di poter compiere la gita anche in assoluta autonomia.

Quando parla il capogita

Tutti i partecipanti devono **ascoltare attentamente il capofila** quando, alla partenza o durante il tragitto, dà indicazioni ed informazioni. Se qualcuno, per disattenzione o perché si è allontanato, non sente le istruzioni, non può poi lamentarsi delle eventuali conseguenze.

COMPORTAMENTO DURANTE LA GITA

- 1) **non superare mai il capofila** (chi lo fa rischia di seguire strade non previste portandosi dietro altre persone).
- 2) non attardarsi in coda rispetto alla "scopa", e non lasciare troppo spazio dal ciclista che precede per rimanere uniti.
- 3) se ci si accorge che le persone dietro di noi non arrivano, fermarsi agli incroci a segnalare la direzione.
- 4) fermarsi tutte le volte che il capofila lo ritiene necessario (per aspettare chi va piano o altra evenienza) e ripartire solo al via del capofila.
- 5) durante le soste mettersi in disparte e **non invadere la strada**.
- 6) procedere in "fila indiana" (come previsto dal codice della strada), prestando particolare attenzione in caso di traffico pesante.
- 7) prima di fare **brusche frenate** accertarsi che chi segue sia a distanza di sicurezza.
- 8) essere prudenti ed **osservare tutte le norme del codice della strada**.

NORME DI ECOLOGIA E SENSO CIVICO

- ☐ Dopo colazioni o spuntini **non lasciare rifiuti in giro**.
- ☐ **Non pedalare su prati, aiuole, ecc. e non molestare piante, alberi, animali, ecc.**
- ☐ **Non fumare** in luoghi chiusi (edifici e mezzi di trasporto), quando si mangia in compagnia e in zone naturalistiche.

SI RICORDA ANCHE CHE

Tutti devono venire in bicicletta. E' assolutamente vietato seguire la gita con mezzi motorizzati.

Non è consentito raggiungere in auto o con altri mezzi la meta prefissata.

PRENOTAZIONE E QUOTE DI PARTECIPAZIONE

Si precisa che per le gite con "prenotazione", alla partenza è respinto chi si presenta senza aver prenotato.

Si precisa che le eventuali quote di partecipazione sono anticipazioni di spese sostenute "a nome e per conto dei partecipanti" o rimborsi all'associazione di spese generali organizzative. Non si tratta mai di corrispettivi per l'organizzazione della gita.

Luogo e data

Firma per presa visione ed accettazione
