



**FIAB • Amici della Bicicletta**  
*per una città possibile - onlus*

**SPECIALE MTB**  
**Welcome**  
**Bologna- Chiaravalle**  
**Carega e Velo Veronese**  
**3-4 Luglio 2010**

Difficoltà: ▲▲▲▲▲

Giorno 1

Ritrovo dei partecipanti a Velo Veronese alle ore 9.00, partenza per Camposilvano, discesa a Giazza, risalita sul monte Carega, ridiscesa nel pomeriggio da passo Malera e ritorno a Velo.

Pranzo al sacco, cena in albergo.

Dislivello 1000 mt circa

Giorno 2

Ritrovo alle ore 8.30, partenza per il giro nei dintorni di Velo Veronese. Rientro in albergo verso le 14 per pranzo.

Dislivello 500 mt circa

Quota di partecipazione: € 80

La quota comprende:

- Cena della prima sera e pranzo del secondo giorno

**NOTA 1:** Per chi volesse arrivare il venerdì sera, è possibile pernottare presso l'albergo con trattamento B&B al costo di 65€/doppia.

Per i partecipanti della zona di Verona è possibile escludere il pernottamento qualora preferiscano rientrare a casa tra il primo e il secondo giorno. In questo caso la quota verrà ridotta di conseguenza.

**NOTA 2:** il programma potrà subire variazioni in base alle condizioni dei percorsi, del numero di partecipanti e delle disponibilità delle strutture alberghiere. Si prega di ricontrollare il programma per le informazioni definitive prima della partenza.

Iscrizioni in sede dal giorno 19/05/2010 al giorno 16/06/2010 per il pernottamento.

Riservata ai soci

Note tecniche del percorso: Quasi completamente su strade sterrate, con salite anche impegnative e qualche discesa tecnica. Fondo misto (terra battuta, prato, strada bianca, pietraia). Potrà essere necessaria la conduzione a mano per qualche breve tratto

### **CASCO OBBLIGATORIO**

**Si consiglia vivamente di portare:**

- **Occhiali e guanti**
- **Doppia borraccia**
- **Maglia antivento**
- **Giacca antipioggia**
- **Kit antiferatura + 2 camere d'aria**

Come arrivare a Velo Veronese: Uscita A4 Verona est, prendere la tangenziale Est in direzione Boscochiesanuova, uscita per Montorio, seguire le indicazioni per S. Rocco – S.Vitale e poi per Velo Veronese.

[Google Maps](#)

Per iscrizione:

- bonifico sul c/c  
IT58N0301503200000003191074  
Intestato a Cailotto Stefano.
- e-mail con dati personali all'indirizzo sottostante

Gli organizzatori

Stefano Cailotto  
[stefano.cailotto@gmail.com](mailto:stefano.cailotto@gmail.com)  
328/2641634

Via Spagna 6 - 37123 Verona  
(Quartiere San Zeno - zona Orti di Spagna)  
Tel/fax 045 8004443  
E-mail [sede@amicidellabicycletta.it](mailto:sede@amicidellabicycletta.it)  
Sito web AdB Verona: [www.amicidellabicycletta.it](http://www.amicidellabicycletta.it)  
Orari di apertura:  
lunedì, mercoledì, venerdì e sabato dalle 16.00 alle 19.00 venerdì anche alla sera dalle 21.00 alle 23.00

**LE SPECIALI MTB (MOUNTAIN BIKE)** sono gite per gli appassionati del fuori strada, richiedono allenamento e specifica attrezzatura.

### **IL CASCO E' OBBLIGATORIO**

**La MTB deve essere in perfetta efficienza, assicurarsi di avere:**

- pneumatici in buono stato**
- gomme gonfie**
- cambio funzionante**
- freni a posto**
- camera d'aria di scorta**
- attrezzi per le piccole riparazioni**

Gli AdB durante le gite possono darvi una mano in caso di foratura, non possono invece rimediare alle inevitabili conseguenze di una cattiva manutenzione del mezzo. Con la bicicletta in buono stato vi divertite voi e rispettate gli altri partecipanti evitando di far subire a loro i vostri contrattempi.

### **Tipologia Gite Mountain Bike**

Le gite in mountain bike sono prevalentemente su sterrato salvo i trasferimenti su strade asfaltate

▲ terreno facile, percorso entro i 20 km con dislivelli entro i 300 m

▲▲ terreno facile e/o medio, percorso entro i 30 km e/o con 500 m di dislivello

▲▲▲ terreno facile e/o medio possibili brevi tratti impegnativi, percorso entro i 50 km e/o fino a 900 m di dislivello

▲▲▲▲ terreno medio e/o impegnativo, percorso entro i 50 km e/o fino a 900 m di dislivello con qualche tratto tecnico e/o pendenze significative

▲▲▲▲▲ terreno prevalentemente impegnativo, percorso oltre i 50 km e/o 900 metri di dislivello con possibili difficoltà tecniche e/o pendenze significative

Ogni partecipante si informa preventivamente sul programma e sul tipo percorso (chilometri, dislivelli e difficoltà). Chi vuole partecipare deve valutare bene se è effettivamente in grado di partecipare e se la sua bicicletta è adeguata.

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. 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!

Ciascuno è responsabile di se stesso. 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 AdB 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.

Alcune regole da seguire:

- Dare sempre la precedenza a pedoni e persone a cavallo
- Considerare sempre la visibilità che si ha sul sentiero e regolare la velocità di conseguenza
- Non spaventare gli animali che si possono trovare sul percorso
- Non abbandonare nessun tipo di rifiuto sul percorso (neanche cartine di caramelle o barrette)
- Tenere sempre in considerazione le proprie capacità per non provocare danni a sé stessi e agli altri
- Nel caso di discese pericolose mantenere la giusta distanza da chi ci precede.