



**In collaborazione con Alpina Excelsior
PROPONGONO**

Ciclogita dei tre fiumi Tauber-Altmuhl-Danubio

(da sabato 18 a sabato 25 maggio 2019)

Percorso prevalentemente pianeggiante sempre su strade ciclabili o a basso traffico, prevalentemente asfaltate.

Il pullman con carrello porta bici “seguirà” i ciclisti, con punti di incontro ogni 20-25 Km circa (incrocio). Chi dopo un certo numero di chilometri fosse stanco potrà interrompere la pedalata e proseguire il rimanente tragitto in pullman.

Cena pernottamento e colazione: negli alberghi prenotati.

I pasti del mezzogiorno sono sottoforma di pic-nic “all’aperto” (ciascun gitante, nel corso della mattinata, acquisterà il proprio cibo per il pic-nic), o in trattoria se possibile.

Programma

Partenza da Bergamo sabato 18 maggio 2019

- **Raduno ore 6.00 al parcheggio d fianco allo stadio** per il carico delle biciclette sul carrello (le operazioni di carico delle biciclette sul carrello richiedono circa un’ora di tempo).
- **Partenza ore 7.00** Pasto del mezzogiorno “al sacco” o nelle aree di sosta autostradali
- Arrivo a Bad Mergentheim (Km 620) nel primo pomeriggio

CONSIGLI E RACCOMANDAZIONI

La BICICLETTA

1. Ciascun partecipante dovrà essere dotato della propria bicicletta
2. Sarà cura di ciascun partecipante fare la messa a punto del mezzo prima della partenza. Le biciclette dovranno essere munite di campanello.
3. Ogni bicicletta deve essere munita di **camera d'aria di scorta**, idonea per le proprie ruote.
4. Alla gita partecipano diversi soci in grado di dare una mano per il cambio del tubolare in caso di foratura.

II BAGAGLIO

1. Il bagaglio sarà trasportato dal pullmann. Si consiglia pure l'utilizzo di una borsa (o di cestino) da bicicletta per riporvi gli indumenti della giornata (anche contro la pioggia) e i pochi viveri della giornata.
2. E' bene dotarsi di abbigliamento sia leggero che di una divisa completa da portare in caso di brutto tempo, ovviamente con l'occorrente in caso di pioggia improvvisa (**mantella leggera** e pantaloni impermeabili).
3. L'uso del **casco** non è obbligatorio ma è vivamente **consigliato**.
4. Si consiglia di portare **il proprio cellulare**.
5. Prima della partenza in bicicletta assicurarsi di aver portato il proprio bagaglio al pullmann, di non aver lasciato nulla di personale in camera e di aver restituito la chiave alla reception.
6. Lungo il percorso sono possibili soste presso stabilimenti balneari e/o laghi, si consiglia di portare un **costume da bagno**.

In VIAGGIO

1. Si ricorda ai partecipanti di procurarsi ogni mattina i viveri per il pranzo al sacco. Lungo il percorso saranno assicurate soste per l'acquisto dei cibi e bevande e per consumare il pasto del mezzogiorno (preferibilmente nella forma del pic-nic).
2. E' possibile chiedere il "cestino da viaggio" (opzionale e a pagamento) la sera all'arrivo in albergo.
3. Durante il tragitto il pullman farà delle **soste ogni 20-25 Km**, per dar modo a chi è stanco di proseguire il viaggio comodamente sul medesimo.
4. Fra i partecipanti ci sono soci medici che possono intervenire in caso di necessità. Si raccomanda, comunque, a ciascun partecipante di dotarsi dei presidi farmaceutici quotidiani (pastiglie, termometro, cerotti ecc), onde evitare perdite di tempo in caso di bisogno.
5. Si raccomanda il rispetto delle norme stradali, in particolare nei tratti fuori pista ciclabili.

Biciclette "ASSISTITE":

si raccomanda di non dimenticare la **chiavetta** che consente di **togliere la batteria dalla bicicletta**. E di non dimenticare **il proprio carica-batteria**