



CUORE BATTICUORE-onlus

Cuore Batticuore e Alpina Excelsior propongono

Ciclogita dei tre laghi Resia - Caldaro - Caldonazzo

(da sabato 23 a giovedì 28 maggio, 2020)

Percorso prevalentemente in discesa 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 23 maggio 2020

- **Raduno ore 6.00 al parcheggio di 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 al Passo Bernina (Km 175) in tarda mattinata

Tappe in bicicletta (incroci con pullman, pic-nic)

Km

Sabato	23	Passo Bernina <ul style="list-style-type: none">- 18 Km Pontresina (in discesa)- 20 Km S-chanf- 12 Km Zernez	Km 15 (pic-nic) Km 38 (incrocio BUS) <u>Km 50 (arrivo)</u>
Domenica	24	Zernez <ul style="list-style-type: none">- 21 Km Ardez- 10 Km Scuol- 19 Km Martina- 8 Km Nauders (in salita)	Km 21 (I° incrocio BUS) Km 31 (pic-nic) Km 50 (II° incrocio BUS) <u>Km 58 (arrivo)</u>
Lunedì	25	Nauders <ul style="list-style-type: none">- 18 Km San Valentino (lago)- 6 Km Burgusio(salita facoltativa all'Abbazia di Monte Maria, Km 1.6; disliv. 200 mt.)- 6 Km Glorenza- 26 Km Silandro- 30 Km Lagundo (Merano)	Km 18 (I° incrocio BUS) Km 30 (pic-nic) Km 56 (II° incrocio BUS) <u>Km 86 (arrivo)</u>
Martedì	26	Lagundo <ul style="list-style-type: none">- 22 Km Nalles- 18 Km Bolzano- 11 Km Caldaro- 12 Km Egna	Km 22 (I° incrocio BUS) Km 40 (pic-nic) Km 51 (II° incrocio BUS) <u>Km 63 (arrivo)</u>
Mercoledì	27	Egna <ul style="list-style-type: none">- 18 Km S.Michele all'Adige- 22 Km Trento- 20 Km Pergine Valsugana (salita)- 12 Km Levico	Km 18 (I° incrocio BUS) Km 40 (pic-nic) Km 60 (II° incrocio BUS) <u>Km 72 (arrivo)</u>
Giovedì	28	Levico <ul style="list-style-type: none">- 18 Km Borgo Valsugana- 19 Km Tezze Valsugana (Grigno)- 15 Km Valstanga- 19 Km Bassano del Grappa	Km 18 (I° incrocio BUS) Km 37 (pic-nic) Km 52 (II° incrocio BUS) <u>Km. 71 (arrivo)</u>

Totale in bicicletta Km 400

Giovedì 28 **in bus** da Bassano del Grappa a Bergamo (Km 200)

Referenti	Angelo Casari	347-44-86707
	Piero Cerea	335-8341496
	Giorgio Marchesi	392-2222274
	Giulio Signorelli	330-517942

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'occorrenza 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. **Pic-nic**: Si ricorda ai partecipanti di procurarsi ogni mattina i viveri per il pranzo al sacco (pic-nic). Lungo il percorso saranno assicurate soste per l'acquisto dei cibi e bevande.
N.B. La seconda tappa (da Zerneaz a Nauders) sarà di Domenica. Chi decidesse di rifornirsi di cibo per il pic-nic deve farlo nei giorni precedenti.
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.

E-byke (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**.

Raccomandazione finale: le prime due tappe saranno in **Svizzera** e pertanto ricordarsi di munirsi della propria **CARTA d'IDENTITA'** (o il Passaporto).

Quota di partecipazione: € 630 - Suppl. Singola: € 180

ISCRIZIONI: l'iscrizione verrà confermata con il versamento della caparra di **€ 250** presso la Sede entro venerdì 28 febbraio 2020.

Le iscrizioni termineranno all'esaurimento dei posti disponibili.

Assicurazione annullamento (facoltativa): **€ 35** (da versare al momento dell'iscrizione).

SALDO: dovrà essere versato **entro il 30 aprile**.

I **versamenti a saldo**, con riferimento: **CICLOGITA 2020** vanno effettuati :

Direttamente All'agenzia ROXTEAM VIAGGI, Portici Sentierone n° 50 (accanto a Balzer) o con **bonifico bancario** alla suddetta agenzia **IBAN: IT26B0311111101000000020604**